Ediţia 1992-1993

REVUE fT AMELIOREE

DOCTEUR (EANMARC BRUNET

ND., D. Se., Pu. D.

NOUV t AU

11 APIIK f

SINDROMUL LE

PREMENSTRUEL

Mon Guide de Santé Naturelle

DOCTORUL

JEAN-MARC BRUNET

ND, D.Sc., Ph.D.

NOUVEAU CHAPITRE

LE SYNDROME PRÉMENSTRUEL

La biblia de la sănătate

Editeur Le Naturiste Inc.

Depozit legal:

Biblioteca Națională a Canadei

ISBN: 2-921443-02-3 (ediția a treia, 1992)

ISBN: 2-921443-01-5 (ediția a doua, 1991)

ISBN: 2-921443-00-07 (ediție fe, 1984)

Biblioteca Națională din Quebec

trimestrul 4 1992

DOCTOR JEAN-MARC BRUNET NATUROPATE

Avertizare

Acest instrument practic este destinat a fi utilizat ca un instrument puternic, o parte esențială a activității și competenței unui practician. Obiectivele acestei lucrări sunt următoarele: să ajute la corectarea obiceiurilor proaste de viață și, prin suplimente alimentare și alte metode naturale de sănătate, să ofere indivizilor mijloace de a-și proteja corpul și de a-și păstra sănătatea.

Cititorii care suferă de orice boală ar trebui să-și consulte medicul.

cuvânt înainte

În ultimii douăzeci de ani, am văzut dezvoltarea în Quebec a unei curiozități și chiar a unei adevărate nebunii pentru ceea ce se numește în mod obișnuit „o întoarcere la surse”. Mai informați, noii consumatori știu că o alimentație sănătoasă este esențială pentru o sănătate bună. Nu ne putem bucura de faptul că Quebecezii s-au hotărât în sfârșit asupra principalei lor probleme de sănătate. Cu toate acestea, când vine vorba de mâncare, suntem forțați să observăm că este un lucru bun de făcut.

Prin urmare, acest ghid își propune să-i lumineze, din punct de vedere practic, pe cei care doresc să facă schimbări profunde în viața de zi cu zi. Expune abordarea naturistă a sănătății, în primul rând în legătură cu suplimentele alimentare. Acesta are ca scop tonifierea organismului, prin completarea, în special, a deficiențelor nutriționale și sugerând obiceiuri mai bune de stil de viață.

Filosofia naturistă se bazează pe două principii principale: alimentația sănătoasă și un stil de viață echilibrat. La prima vedere, aceste principii pot părea simpliste. Cu toate acestea, ele formează piatra de temelie a naturopatiei ale cărei beneficii nu mai sunt puse la îndoială.

Astfel, în timp ce medicina convențională este interesată de boli și patologii, medicina naturistă s-a preocupat întotdeauna de organismul viu, considerat ca un întreg și care posedă capacități de autoregenerare în sine. Prin urmare, cu o ființă umană și nu doar cu un pacient, medicul naturist acceptă să colaboreze. Pentru aceasta, este de la sine înțeles că folosește agenți și substanțe netoxice, care îi vor permite să intervină blând, ținând cont de stilul de viață, constituția și temperamentul persoanei căreia îi lucrează.

Naturismul nud nu este destinat să elimine utilizarea medicinei convenționale. Nu este incompatibil cu acesta din urmă și poate, dimpotrivă, să aibă o acțiune complementară, chiar dacă, în multe cazuri, poate fi suficientă în sine. Fie ca alegi sa consulti un medic, un omeopat, un osteopat, un chiropractician sau un acupuncturist, aplicarea sfatului continut in acest ghid va accentua eficacitatea terapiei acestora.

Vă rugăm să înțelegeți că acest „Ghid de sănătate” nu este un document terapeutic. Conceptul nostru original este potrivit pentru utilizare în cea mai bună prelucrare. Un astfel de tratament se încadrează în

activitatea unui medic. Rolul acestui ghid este de ordine nutrițională și educativă. Se dorește a fi un instrument ușor de consultat și se dorește a fi un instrument personal și ușor de utilizat.

PRIMUL CAPITOLUL

Factori naturali de sănătate

INTRODUCE

Putem afirma, fără nicio umbră de îndoială, că toate acțiunile pe care le întreprindem, fie ele fizice, fiziologice, mentale sau spirituale, au un impact, bun sau rău, asupra stării noastre de sănătate. Să nu ne păcălim, nu există o situație neutră. Majoritatea noilor maladii rezultă din obiceiurile proaste de viață. Suntem direct responsabili (cu excepția cazurilor în care sunt implicate deficiențe ereditare). Astfel, dacă mâncăm prost din ignoranță sau în cunoaștere perfectă, nu schimbă nimic în legile naturii. Erau implacabil.

În fiecare moment, atâta timp cât suntem în viață, care include somnul nostru, în corpul nostru se creează mișcările, schimburile organice, transferurile de materie. În interiorul acestui vast laborator biologic, miliarde de celule la fel de complexe sunt și sediul mișcărilor, schimburilor, transferurilor... Pe scurt, materia din care suntem formați este departe de a fi inertă, este mai degrabă supusă unui soi de mișcare perpetuă. de care nu suntem conștienți.

Funcționarea armonioasă a tuturor roților este cea care oferă corpului și minții noastre un sentiment de bunăstare fizică și psihică. Această sinergie de factori biologici și psihici nu permite să resimți vitalitatea noastră. Într-un corp sănătos există un echilibru perfect.

Perturbarea acestui echilibru duce la îmbolnăvire. Suntem făcuți să simțim forța vitală care se află în noi și care tinde să se exprime continuu. Corpul nostru are limbajul lui, trebuie doar să-l ascultăm. Fiecare microfon malaysian are propriul său semnal că nu există nicio indicație că este necesară o schimbare. Însă dacă organismul nostru este denunțat ca fiind erorile, nu oferim posibilitatea de a repara deteriorarea, care este mecanismul de autovindecare. Să nu uităm că natura tinde mereu spre echilibru și că este gata să ne îndrepte spre autovindecare de îndată ce eliminăm factorii nocivi.

Asigurarea corpului nostru cu o nutriție adecvată și apoi facilitarea eliminării deșeurilor este prima noastră datorie față de noi înșine. În acest fel, corpul nostru gol poate deveni un „terest” susceptibil la primul lucru.

Nu o putem repeta niciodată suficient: multe dezechilibre fizice se datorează alimentației proaste!

În paginile care urmează, vom găsi câteva sfaturi foarte simple și foarte practice, care vor permite tuturor celor care își doresc cu

adevărat, să-și mențină „pământul” și să-și îmbunătățească performanța, astfel încât să nu poată nici un cas L. 'a invada. Este nevoie doar de puțin curaj pentru a rupe obiceiurile proaste. Nu există nicio îndoială că costul de proprietate al proprietății a fost avertizat, dar mai devreme sau mai târziu produce efecte benefice. Cel mai mic efort în această direcție este întotdeauna răsplătit în sută. Astfel lucrează la natură.

12

ALIMENTE NATURALE

Este incontestabil că alimentele pe care le consumăm joacă un rol vital în nivelul nostru de sănătate. Dacă mâncăm alimente sănătoase, fiecare celulă din corpul nostru va fi mai bine hrănită și, prin urmare, va funcționa mai bine. Formarea noilor țesuturi depinde direct de alimentele care nu furnizează organismul nostru. O dietă bună este un element esențial al sănătății. Iată câteva mărturii elocvente despre acest subiect:

• „Munca noastră zilnică ca medici ne conduce în mod continuu la aceeași concluzie: boala este rezultatul unei alimentații proaste prelungite. »

Dr. Lionel James Picton, MD, OBE „Testamentul medical și nutriția solului”

• „Adevărul este că există o singură boală majoră: alimentația defectuoasă. Toată suferința și afecțiunea pe care le simțim sunt direct legate de această boală majoră. »

Dr. CW Cavanaugh, MD

Universitatea Comell

Deși recunoaștem cu ușurință importanța alimentației sănătoase, foarte puțini dintre noi reușesc să o pună în practică în viața de zi cu zi. Pentru persoanele care doresc să treacă de la teorie la practică, paginile următoare le vor permite să-și schimbe fundamental obiceiurile alimentare.

13

Alegerea alimentelor

Înlocuiește asta cu asta
• Supe în cutii obișnuite de suc proaspăt fără supe de casă degresate.
• legume în conserve legume de sezon, proaspete și crude.
• sucuri de fructe în conserve, sucuri proaspete preparate cu ajutorul unui extractor sau sucuri în sticle vândute în magazinele naturiste.
• conserve fructe proaspete de sezon.
• fructe uscate ordinare fructe uscate naturiste, nesulfurate sau modificate chimic într-un fel sau altul.
• nuci obisnuite nuci naturiste, nesarate.

pâine naturistă obișnuită, albă sau maro, făcută din făină integrală măcinată cu piatră.
• cereale comerciale cereale naturiste.
făinuri și paste naturiste (macaroane, spaghete și tăiței naturisti).
• prăjituri, prăjituri, plăcinte obișnuite ocazional, produse de patiserie naturiste făcute cu ingrediente sănătoase.

14

• zahăr alb, zahăr brun obișnuit, zahăr brut naturist, zahăr Turbinado.
• dulceţuri, dulceţuri naturiste obişnuite de melasă; Melasa Barbados.
• miere pasteurizată obișnuită miere nepasteurizată produsă de albine sănătoase hrănite cu mierea lor.
• margarina obisnuita margarina de soia naturista, unt de lecitina, unt de soia, unt de nuci.
• uleiuri obisnuite, uleiuri naturiste prima presate la rece, nehidrogenate, necolorate. Ar trebui să evitați încălzirea acestor uleiuri, deoarece apoi devin dăunătoare.
• maioneza ordinare maioneza naturista.
• brânză obișnuită brânză de vaci slabă, brânză gruyere în roată și nu în pană.
• iaurt obișnuit iaurt cu conținut scăzut de grăsimi. Se poate indulci cu miere naturista.
• ceai și cafea obișnuite , ceaiuri din plante, ceai și cafea naturiste.
• sare obișnuită sare de mare sau sare vegetală.
• condimente și condimente obișnuite , condimente și condimente naturiste.

15

• oțet obișnuit

• gelatine obişnuite

otet de cidru naturist

agar-agar, gelatină de alge marine.

Câteva sfaturi

• Carne

– o masă de carne la două zile pentru persoanele sedentare, până la una pe zi pentru sportivi sau lucrători de putere;

– niciodată carne de porc, este o carne foarte acidifiantă;

– niciodată cârnați, salam și alte derivate grase și picante;

– cele mai bune cărnuri în ordine sunt: peștele (cu excepția fructelor de mare și a sardinelor), curcanul, puiul (nu pielea), carnea slabă de vită și mielul.

• Apa

– Apa distilată este cea mai pură care există și ajută la eliminarea toxinelor. În absența acestui lucru, puteți lua apă de izvor bună.

• Produse lactate

– Brânzeturi cu conținut scăzut de grăsimi: Ricotta și de vaci, 4% grăsime, în timp ce brânzeturile obișnuite au aproximativ 35%. Iaurtul fara zahar sau conservanti favorizeaza flora intestinala bogata; pe adaugă fructe proaspete și nuci.

• Fructe și legume

– Verdele închis sau galbenul oferă mai multe vitamine, dar le puteți mânca crude. Ar trebui să mănânci șase fructe proaspete pe zi, în plus față de trei sau patru porții de legume servite cu mese.

16

Amidon, cereale, alte alimente

– Orice dintr-un magazin naturist este mai sănătos și mai complet. Supermarketurile oferă doar imitații palide din punct de vedere chimic și devitalizate.

Sucurile

– Trei (3) șase (6) pahare de suc făcute cu un extractor în fiecare zi (mere și morcovi). În lipsa acestora, bea sucuri pure găsite în magazinele naturiste. Se poate prepara cu 48 de ore inainte, adaugand cateva picaturi de suc de lamaie.

Este necesar să se evite

– Zahăr, ciocolată, produse de cofetărie, produse de patiserie obișnuite, gemuri de zahăr alb, deserturi pe bază de zahăr. În Quebec, fiecare cetățean consumă între 100 și 125 de lire de zahăr pe an! Si boala face ravagii!

– Grăsimi animale, condimente și condimente;

– Alcool, ceai, cafea, tutun, băuturi răcoritoare;

– Acidificanti alimente: vin de porto, lamaie, grapefruit, otet, ketchup, apa gazoasa, rosii, ananas... Lista completa plus file.

Menu de sănătate

Nu totul este să consumi alimente naturale de bună calitate, trebuie să știi și să le combini. Într-adevăr, digestia unui aliment perfect sănătos poate fi încetinită sau chiar perturbată de prezența, la aceeași masă, a unui alt aliment, la fel de sănătos dar care are nevoi digestive diferite față de primul.

Meniul de sănătate naturist care va permite să ducă la realizarea de combinații care sunt eficiente și să aducă organismului gama completă de elemente nutritive necesare. Acest meniu, dezvoltat cu colaborarea medicilor naturisti calificați și ai membrilor Collège des Naturopathes du Québec, constituie de fapt cel mai complet plan de dietă zilnică pregătit vreodată. De asemenea, a făcut obiectul unor experimente ample și s-a dovedit a fi foarte eficient. În fine, cu ajutorul unor cărți bune de rețete naturiste sau vegetariene, poate fi adaptată tuturor gusturilor și nevoilor.

Masa de pranz

Pârghie la:

2 linguri. lingurita de miere naturala.

Mănâncă mai ales fructe proaspete, coapte.

De exemplu: banane, mar, para, piersici, prune, cirese, nectarine, ananas, rodii, mandarine, capsuni, zmeura, afine, pepene galben, struguri proaspeti: rosu, galben, verde, albastru, sau atoca, coacaze, coacaze etc. . . .

Sucuri de fructe preparate în extractor sau sucuri de fructe vândute în magazinele naturiste: mere, prune, struguri, zmeură, căpșuni, coacăze negre, mure, caise, merișor, cireșe negre, rodie, coacăze, mărăcini etc. .

Daca nu este contraindicat: 2 sau 3 portocale pe saptamana (fara coaja ci cu pulpa, nu doar cu zeama).

Adăugați iaurt simplu la o cantitate bună de brânză de vaci cu conținut scăzut de grăsimi.

Poți să mănânci și să mănânci un alt meniu următor:

a) Fructe dulci, uscate sau înmuiate: caise, smochine, curmale, banane, piersici, pere, mere, prune uscate, stafide. Jeleuri sau compoturi de fructe (ușor îndulcite cu zahăr natural).

b) Nuci naturale (cantitate mica): migdale, alune, nuci de pin, nuci braziliene, nuci pecan, ghinda, nuci, seminte de susan, floarea soarelui, dovleac.

c) 2 toasturi de paine integrala cu unt naturist sau unt obisnuit, la alegere (daca nu este contraindicat pentru acesta din urma).

d) Cereale naturiste fara zahar. Adăugați fructe proaspete tăiate în bucăți mici cu lapte sau lapte de soia.

e) Unul sau două ouă gătite după bunul plac, dar fără prăjire, cu una sau două prăjituri de pâine integrală și unt naturist sau unt obișnuit la alegere (dacă nu este contraindicat pentru acesta din urmă). Nu mai mult de patru ouă pe săptămână.

Băutură pentru însoțirea prânzului:

a) Ceai de plante (cel recomandat tie sau la alegere).

b) Café naturistă.

c) Pahar cu lapte de soia sau praf de roscove sau pahar cu lapte dacă nu este contraindicat.

19

Cină

Cu 15 minute înainte de masă: SUC DE LEGUME PROASPE.

Din exemplu:

Morcov (3 oz), țelină (2 oz), măr (1 oz).

Morcov, telina, varza.

Morcov, telina, ardei verde.

Orice alt suc de legume la alegere (cu excepția spanacului). Inspirați bine și beți încet.

Mănâncă carne sau pește sănătos, proaspăt sau congelat, fiert sau copt.

Eglefin, (eglefin), miros, halibut, hering, homar, macrou, cod, somon, limbă de limbă, ton, păstrăv etc.

Friptura la gratar, la cuptor, fierta, fara unt, margarina sau ulei, dar rara.

Roast beef degresat, sau carne de vită degresată sub toate formele ei (roast beef rare, fiartă de vită etc.). Se toacă în sos de pulpă de miel degresată.

Curcan degresat. Nu mâncați pielea. Fără pui Bar-BQ.

Vițel degresat în cotlete.

Oaie degresată, iepure degresat sau proteine vegetale echilibrate.

Niciodată carne de porc, șuncă, cârnați, budincă neagră, mezeluri, organe.

Nu consumați sos sau grăsime de la animale sau carne prăjită.

Însoțiți carnea și peștele cu o salată bună de legume crude la alegere: salată verde (verde închis), creson, roșie, castraveți (fără coajă), țelină, pătrunjel, ridichi, păpădie, cicoare, fenicul etc. Se condimentează cu ulei natural, oțet de cidru (puțin), sare vegetală sau sare de mare și ierburi: foi de dafin, salvie, cimbru, mentă, cimbru etc.

Dacă se dorește uneori: legume ușor fierte și ulei natural.

Dacă este bine tolerat, puteți mânca 1 sau 2 felii de pâine naturală împreună cu făina de carne.

DESERT:

Fructe proaspete, în special un măr.

Compot de fructe (puțin zahăr natural).

Gelatina naturista facuta cu suc de fructe si agar-agar.

Brioșuri, prăjituri sau naturiste brioșe.

Tapioca naturistă etc.

Ceai de plante recomandat sau la alegere la cafeneaua naturista.

Ciorba

Cu 15 minute înainte de masă: SUC DE LEGUME PROASPE. Daca tu nu:

Legume crocante de casă super degresate. Supa cu bulion. La timp. serviți, puteți adăuga ulei natural.

Mănâncă mai ales salate de legume crude.

Folositi legume proaspete si de sezon: salata verde, morcov, telina, rosii, castraveti, patrunjel, nasturel, varza, masline negre, porumb proaspat, ridichi, arpagic, ardei verde, avocado, etc., cu ulei natural.

Dacă doriți și de câteva ori prin saptamana:

Legume variate ușor aburite cu piure de legume la alegere.

Cartofi copti cu coaja.

Morcov, sfecla, vita de vie, ardei verde, ceapa, telina, fasole, sparanghel, conopida, nap, broccoli, scarola, varza de Bruxelles, anghinare, pastarnac, mazare verde, dovleac, andive, patrunjel, praz, fasole.

La servire: sare vegetală, sare de mare, ierburi și ulei virgin.

21

Variați adesea compoziția salatelor sau a mâncărurilor de legume.

Cu salata ta poti consuma:

1 sos 2 felii de pâine naturală (sau prăjită) cu unt natural de nuci: susan, migdale, nuci braziliene, nuci Grenoble, alune de pădure, nuci de pin, nuci pecan, alune etc. sau unt obișnuit dacă nu este contraindicat.

precum, de asemenea, să gătiți un supărat din meniurile următoare:

a) un fel de mâncare de orez brun (natural): basconeză etc., orz, mei.

b) sau un fel de mâncare din boabe de soia, boabe de lima, linte cu ierburi fine, ceapă, pătrunjel și ulei natural la servire.

c) sau paste naturale la cuptor si ulei la servire.

Pasta de soia, hrisca, grau, anghinare, macaroon, taitei, spaghete, vermicelli etc.

DESERT:

Fructe simple, piure de fructe, sos de salată de fructe proaspete.

Sau gelatină de casă, brioșă, prăjituri naturiste, brioșe (făina ca ingredient natural).

Ceai de plante, sos la alegere sau cafenea naturistă recomandat.

In seara:

Ceai de plante recomandat.

La culcare:

2 linguri. lingurita de miere, bine insalivata.

tu:

2 linguri. de melasă din Barbados într-o cană cu apă fierbinte. Salivați bine.

22

Importanța masticarii

Există multe afecțiuni care pot fi absorbite sau digerate în alimente. Modul în care sunt combinate, cantitatea lor, starea de spirit în care sunt consumate sunt toate elemente care pot influența digestia. Dar există una care este și mai fundamentală, și anume mestecatul.

Cele mai bune alimente din lume nu pot fi bine digerate și asimilate dacă nu sunt mai întâi mestecate bine. Aceasta este prima condiție pentru o bună utilizare a alimentelor.

Mestecatul este mult mai mult decât măcinarea alimentelor. Contribuie chimic la digestia alimentelor datorită enzimelor găsite în salivă. Sau

Pentru ca un aliment să fie înmuiat corespunzător în salivă, trebuie să fie bine mestecat.

Pentru a realiza pe deplin importanța mestecării alimentelor, trebuie să cunoașteți puțin despre fiziologia digestivă. Când consumăm un aliment, acesta ajunge în cele din urmă în stomac. În funcție de constituenții alimentelor deoarece acest aliment conține (proteine, dioxid de carbon sau lipide), se digeră bine în stomac sau intestin, sau ambele în același timp. În stomac, alimentele sunt supuse amestecării mecanice care le permite să fie amestecate intim cu sucurile gastrice. La rândul lor, acestea transformă alimentele în alte substanțe printr-un proces chimic.

23

Dacă sunt hrănite până la miezul mestecat, acestea sunt înghițite în bucăți relativ mari. Atunci este foarte dificil ca sucurile gastrice să transforme în mod corespunzător bucăți atât de mari de mâncare. Urmează o digestie lentă și mai mult sau mai puțin dureroasă.

În cazul alimentelor care conțin alimente bogate în amidon (pâine, cereale, paste, etc.), digestia acestora începe direct în gură. De fapt, saliva conține o enzimă, ptialina, care inițiază chimic transformarea amidonului. Când astfel de alimente sunt înghițite rapid, ptialina din saliva nu se amestecă suficient cu amidonul. Prin urmare, prima parte a digestiei alimentelor cu amidon nu are succes. Acest pas de digestie nu pot fi sa nu mai fie realizat in mod normal.

În mod ideal, ar trebui să mesteci fiecare gură de mâncare de aproximativ treizeci de ori. La început, pentru a dobândi acest obicei, se recomandă să contați pe lovituri de maxilar. După aceea, mestecarea completă are loc automat. Alimentele care sunt înghițite în orice moment pot simți această impresie la gură, spunându-ne că sunt practic lichefiate.

Trebuie remarcat aici că chiar și alimentele lichide trebuie mestecate. Trebuie să le ții în gură un timp înainte de a le înghiți. Din acest punct de vedere, este impregnat de cantitatea de mântuire.

Este sigur să spunem că o mestecare bună reprezintă 50% din digestia totală. Toți oamenii care digeră prost sau care doresc să-și îmbunătățească digestia ar trebui să înceapă să mestece mai mult din alimente. Acesta este unul dintre obiceiurile alimentare bune de dobândit.

24

Extractorul de suc

Una dintre modalitățile excelente de a profita din plin de beneficiile nutriționale ale fructelor și legumelor proaspete este să le consumi sub formă de sucuri proaspăt obținute cu ajutorul unui extractor.

Unii ar putea pretinde că este mai natural să mănânci fructe și legume direct așa cum sunt. Apoi uităm trei realități foarte specifice.

Mai întâi trebuie spus că sucurile proaspete de fructe și legume sunt mult mai ușor de digerat decât fructele și legumele în sine. Tubul digestiv cu greu trebuie să facă efort pentru a le asimila. Digestia lor este redusă la cea mai simplă expresie. Dacă suntem suficient de înțelepți să luăm sucurile la momentul potrivit, adică cu aproximativ treizeci de minute înainte de mese, digestia lor goală nu pune nicio problemă, chiar și în cazul celor mai lente digestii.

De fapt, sucurile au avantajul de a furniza organismului o mulțime de nutrienți într-un volum mic. De fapt, puteți găsi într-un pahar de suc de morcovi echivalentul a patru sau cinci morcovi. Dacă acești morcovi ar fi consumați, tractul digestiv s-ar înfunda. Cu siguranta nu am putut manca altceva o jumatate de ora mai tarziu asa cum putem face cu usurinta dupa un pahar de suc de morcovi, pentru persoanele cu deficiente care au nevoie sa gaseasca o multime de nutrienti intr-o alimentatie sanatoasa.volum redus, sucurile sunt ideale. Același lucru se poate spune și în cazul persoanelor a căror capacitate digestivă este redusă. Persoanele în vârstă se găsesc potrivite pentru acest caz. Prin urmare, sucurile li se potrivesc perfect.

25

În al treilea rând, sucurile vă permit să consumați o mulțime de legume crude, ceea ce nu este cazul când consumați în special legume întregi. Într-adevăr, putem folosi foarte bine, de exemplu, sfecla sau napii într-un suc. Cu toate acestea, aceste două legume nu sunt consumate aproape niciodată crude. Sau știm că gătitul distruge o parte din nutrienții lor. Acesta este un alt beneficiu al sucului.

În mod normal, ar trebui să bei cel puțin un pahar de opt uncii de suc pe zi. Trebuie să bem sucurile noastre, așa cum este specificat mai sus, cu aproximativ treizeci de minute înainte de masă. Știm de fapt că sucurile cu greu suferă digestia stomacului. Este digerat în principal în intestin. Consumându-le în acest fel, există mai puțină digestibilitate pentru a le hrăni.

Sucul trebuie să aibă încredere imediat când este extras. Evităm astfel oxidarea unei părți din vitaminele pe care le conțin și obținem cel mai mare beneficiu de pe urma acesteia. Trebuie să le variați compoziția și nu este rău să amestecați fructele și legumele în același suc.

26

Le hrănește cu acidificatori

Majoritatea bolilor noastre otrăvitoare (iritarea pielii, congestia frecventă a căilor respiratorii etc.) sunt cauzate de un nivel prea ridicat de aciditate internă. Taxa de aciditate din Québécois este mai ales prim care:

– perioada de însorire nu depășește patru

(4) luni pe an (soarele este un puternic agent antiacid);

– consumați din Quebec:

- trop de sucre : în medie 120 livres par personne par année ;

- trop de viande, principalement le porc et ses dérivés tels que saucissons, tourtières, bacon... ;

- trop de cafe, de thé, d'eaux gazeuses, et de boissons alcooliques ;

- trop de gras et de fritures (croustilles, frites...) ;

- trop d'aliments dévitalisés et chimifiés.

La persoana care vrea să reducă aciditatea trebuie să modifice cantitatea de alimente în funcție de lista care suit:

Reduceți consumul de alimente acide sau acidifiants:

- Les fruits amers : roșii, portocale, citron, pamplemousse, ananas, kiwi, rubarbă, grenadă...

- Ketchup, condiment, oțet, muștar, vinegrete.

- Carne în general, organe (ficat, rinichi, etc.) și carne de porc în special.

- Apă gazoasă, cafea, ceai, cacao.

- Dulciuri sub toate formele lor: glazură, jello, fursecuri, batoane de ciocolată, înghețată, produse de patiserie franțuzești, cremă de zahăr, plăcinte cu zahăr, plăcinte cu nuci pecan etc...

- Făinuri și cereale decolorate, albușuri.

- Fasole uscată, linte uscată, nuci și alune (cu excepția migdalelor).

Creșteți consumul acestor alimente antiacide:

- Fructe dulci: banane, curmale, smochine, fructe uscate, mere, pere, piersici dulci si alte fructe dulci.

- Legume dulci, cu conținut scăzut de amidon: varză, dovleac, avocado, sfeclă, napi, păstârnac, anghinare, mazăre verde, spanac, fasole tânără, țelină, morcovi tineri, ceapă, roșii dulci și tinere, cartofi.

- Lapte și produse lactate cu conținut scăzut de grăsimi.

- Făinuri integrale (grâu integral).

- Gălbenușul de ou.

- Migdale.

Ne putem răsfăța din când în când cu câteva abateri, fără remușcări. Important este sa aplicam 80% din recomandarile naturiste si sa permitem abateri de 20% daca starea noastra de sanatate ne permite. O viață sănătoasă ar trebui să fie, de asemenea, plăcută. Nu trebuie să fii fanatic.

28

DEFICIENTE NUTRITIONALE

Există două (2) categorii de sănătate care pot indica starea de sănătate precară. Prima categorie este cea a săptămânilor de mărturie, în care înveți să ai un plan nutrițional. A dua categorie is this a semnelor care denotă o intoxicație sau o îngroșare a anumitor țesuturi ale organismului.

Este evident că anumite semne demonstrează clar boala. Când o persoană, de exemplu, se confruntă cu dificultăți grave de respirație, nu trebuie să se întrebe pe larg despre semnificația acestei manifestări. Acest lucru este clar, aceasta este singura modalitate de a lua măsuri imediate dacă acest lucru este particular. Același lucru este valabil și pentru durerea ascuțită într-un loc sau altul al corpului. Dar anumite afecțiuni mici sunt doar vestigii de boală și sunt foarte greșit interpretate. Ele sunt însă semnificative și ne pot permite, atunci când luăm măsurile corective corespunzătoare, să evităm eventualele probleme grave de sănătate.

Este posibil să suferiți de deficiențe de vitamine sau minerale. Următoarele tabele vă vor arăta cum să-l utilizați. Acest lucru indică faptul că există un simptom de boală gravă și că există un posibil remediu.

Este posibil să nu reușiți să consumați suficiente alimente necesare pentru a vă umple deficiențele. În acest caz, nu ezitați să obțineți vitaminele și mineralele care vă lipsesc sub formă de suplimente alimentare din surse naturale. Vă regăsiți în revista de alimente naturale.

29

Vitamine

Vitamina A

Simptome de deficiență

Pietre (rinichi si splina), piele uscata, intarziere de crestere, rezistenta scazuta la infectii, probleme sinusurilor, cataracta, lipsa de energie, posibila sterilitate, lipsa poftei de mancare, probleme digestive, diaree, probleme oculare, abcese urechi, dureri de dinti.

Sugerat de furaj

Escarole, patrunjel, morcov, ardei iute, pastarnac, spanac, cartof dulce, pepene verde, sparanghel, fasole, sfecla rosie, anghinare, broccoli, telina, varza, pepene galben, porumb, papadie, andive,

avocado, ardei, mazare, salata verde, dovleac, roșii, caise, cireșe, prune, piersici, zmeură.

30

Vitamina B

Simptome de deficiență

Oboseală constantă, tulburări gastrice, nervozitate, lipsă de poftă de mâncare, acțiune peristaltică slabă, puls lent, lasitate, lipsă de vitalitate, lactație slabă, degenerare nervoasă.

Hrăniți cu sugerat

Sparanghel, avocado, salata verde, telina, morcov, broccoli, fasole, melasa, ananas, portocala, grapefruit, banana, pepene galben, rosii, rutabaga, ridichi, ardei, papadie, conopida, varza, sfecla rosie, prune, para, lamaie, pepene galben , mar, pastarnac, cartof dulce, cartof, patrunjel, spanac.

Vitamina C

Simptome de deficit

Digestie proastă, articulații moi, scorbut, nervozitate, digestie proastă, hemoglobină scăzută, lactație slabă, dinți rău, anemie secundară, dureri de cap, puls rapid, slăbiciune, dificultăți de respirație, rezistență scăzută la infecții.

Sugerat pentru furaj ______________________________

Pepene verde, căpșuni, zmeură, portocala, lămâie, lămâie, cârpă, creson, păstârnac, roșii, rutabaga, ardei iute, mazăre verde, pătrunjel, varză, fasole, morcov, castraveți, salată verde, cartofi, spanac, măr, banane, portocale coaja, piersici, dovleac galben, sparanghel, telina, macris, ceapa, ridichi, pastarnac alb, caise, cirese, ananas.

31

Vitamina D

Simptome de deficit

Nervozitate, lipsă de energie, picioare înclinate, burtă, constipație, formarea slabă a dinților, formarea slabă a oaselor, lipsa de calciu și fosfor în organism, rahitism, convulsii, articulații umflate, deviație a coloanei vertebrale, creștere slabă.

Supliment de vitamina D

Plantele nu conțin aproape deloc vitamina D. Prin urmare, trebuie să vă luați puțin soare. Iarna, adăugați ulei de ficat de cod în suc. Nu luați prea mult, deoarece excesul este toxic.

•

Vitamina E

Simptome de deficit

Frigiditate, impotență, probleme de sarcină, afectare, infertilitate, căderea părului, avort spontan, alăptare slabă.

Sugerat de furaj

Spanac, salata verde, patrunjel, ulei din germeni de grau.

Vitamina K

Simptome de deficit

Coagularea sângelui prea lentă.

Sugerat de furaj

Spanac, măcriș.

32

Mineralele

Organismul nu are nevoie de vitamine. Mineralele sunt, de asemenea, foarte utile. Știm mai mult de douăzeci, dintre care cel puțin cincisprezece sunt esențiale. Desigur, fierul și calciul sunt cele mai cunoscute, dar celelalte nu sunt mai puțin importante.

Aceste minerale conținute în organism sunt în cantități foarte mici, dar sunt atât de esențiale încât, dacă, de exemplu, lipsește calciul, inima este cea care va funcționa anormal. S-ar putea chiar să se oprească complet.

Un alt exemplu: iod. Există atât de puțin în corp încât abia ar acoperi capul unui ac. Cu toate acestea, el este cel care face toată diferența între o persoană a cărei inteligență este bine dezvoltată și a cărei creștere este normală și o persoană care este pipernicită și proastă.

Prin urmare, trebuie să vă asigurați că dieta dumneavoastră este bogată în minerale de toate tipurile. Cu toate acestea, este important ca mineralele să fie organice, adică digerate în prealabil de o plantă sau de un animal dacă dorim ca acestea să fie asimilate eficient. Gazul este o sursă naturală de hrană și completează hrana disponibilă în revistele cu alimente naturiste. Mineralele anorganice intoxica grav organismul. Ele trebuie evitate cu orice preț.

Tabelele urmăresc indicatorii minerali, mai important sucul de fructe și sucul de legume și oala cu alimente.

33

Le fer

Simptome ale deficienței în fer

Presiune pe stomac, vedere slabă noaptea, echilibru slab, temperament prost, somnolență, insomnie, vezică slăbită, tumori uterine, constricție a mușchilor inimii, dureri de cap, gaze, respirație dureroasă, pulsații în vârful degetelor, mâncărimi intolerabile, picioare și mâini reci, tremur al membrelor inferioare, dureri menstruale, ficat și abdomen moi, tuse uscată, gât uscat, slăbiciune a mușchilor rectali, alimente parțial digerate, surditate parțială, nervozitate, isterie, nervi obosiți, dureri la nivelul articulațiilor umărului, inflamație și dureri ale ochilor, film în fața ochilor, umezirea patului, respirație strânsă, glezne umflate, arsuri ale tălpilor picioarelor, sufocare, arsuri faciale, nevoie de tonice, organe genitale strânse, astm, anemie, frica de a pierde mintea cuiva, oboseala în timpul citirii, plâns necontrolat, fața alternativ roșie și palidă, tendință de răceală, palpitații ale inimii.

Suc recomandat

Anghinare, măcriș, struguri, sfeclă roșie, păpădie, cireș, căpșuni, stafide, spanac, prune, pere, sparanghel, salată verde, mur, praz, ridiche neagră, varză de Bruxelles.

34

Calciul

Simptome de deficit de calciu

Formare puroi, catar, recuperare lentă, ligamente moi, răni care nu se vindecă, salivație groasă, mers lent, chisturi, un membru mai scurt decât celălalt, cicatrici urâte, deformări, oase moi, tremor, hemoragii, miros neplăcut, senzație de frig în coloană vertebrală, varice, palpitații, amețeli în aer liber, dureri de cap după-amiaza, sensibile la umiditate, circulație slabă a sângelui, dureri ascuțite la nivelul organelor genitale, vorbire incoerentă, lipsă de curaj, voință slabă, pesimism, neîncredere, frică, visele cu ochii deschiși, suspine, plictiseală, dificultăți de gândire.

Suc recomandat

Măcriș, conopidă, fasole de lima, varză murată, morcov, țelină, ridichi, piersici, castraveți, sparanghel, prune, salată verde, stafid, spanac, rubarbă, portocala, ceapă, lămâie, piper, varză, păstârnac.

35

Fosforul

Simptom al deficitului de fosfor

Control slab al mâinilor și brațelor, paralizie, neurastenie, dificultăți de învățare a mersului, temperatură variabilă a corpului, brațe și picioare slăbite, icter, bronșită, stimulare sexuală redusă, insensibilitate la durere, prosternare, frică de viitor, întărirea

ceară a urechii, senzație. că ceva nu este în regulă, ura de muncă, fața palidă, neputința, nevralgie.

Suc recomandat

Castraveți, pătrunjel, creson, dovleac, ciuperci, stafide, dovlecei, morcov, struguri, varză, mazăre, porumb, varză roșie.

36

Siliciu

Simptome de deficit de siliciu

Unghii rupte, lipsă de ambiție pentru muncă intelectuală, mâncărimi la urechi, dinți sensibili la frig, „adorm” după-amiaza, coapse dureroase, pierderea cunoștinței, durere în piept și abdomen, piele galbenă a feței, gingii moi, durere la prostată , puls rapid și scurt, frig pe partea stângă a corpului, amețeli, ficatul umflat, tulburări ovariene, polipi, păr plictisitor, buze crăpate, cefalee, mâncărime la tălpile picioarelor, transpirație excesivă, reumatism, impotență, oboseală nervoasă , dependență de droguri, durere la nivelul organelor genitale, arsură în vârful degetelor, slăbiciune a membrelor inferioare, urinare frecventă, neurastenie, tuse, febră fânului, tuberculoză, tumori.

Suc recomandat

Ridiche, castraveți, varză, păpădie, sparanghel, măsline, ceapă albă, căpșuni, salată verde, smochine.

37

Clor

Simptomul deficienței în închidere

Dureri de cap, formare de mucus în gât, probleme cu inima, probleme ale vezicii urinare, membre grele, prosternare, pioree, surditate, foame nesățioasă, salivă și urină pline de sânge, digestia lentă a zaharurilor, arsuri la rinichi, dureri reumatice la nivelul mușchilor, anxietate , arsură la gură, constipație, dureri în oase, tremur al buzei superioare, tensiune în stomac, buze albastre, roșeață la extremități.

Suc recomandat

Măcriș, varză murată, roșie, măsline coapte, spanac, ridichi, salată verde, castraveți, varză, țelină, morcov, sparanghel.

Eiod

Symptom ale deficienței în iod

Gust gras în gură, urăște umezeala, flacăciunea membrelor inferioare, foame nesățioasă, puls alternativ rapid și lent, umflarea glandelor, prosternare, preferă să stea în picioare, umflarea picioarelor sau a

degetelor de la picioare, amorțeală a degetelor și alimentelor, dificultăți de respirație, dulce și Saliva putridă, alternativ, dureri nevralgice în inimă, dureri nevralgice în colul uterin, palpitații în artere, inimă apăsată, stomac și cap, minte lentă, piele palidă, uscată, descuamare, umflare a gâtului, gușă.

Suc recomandat

Varza de Bruxelles, sparanghel, nasturel, rosii, capsuni, varza, varza rosie, macris, salata verde, telina, broccoli, ceapa alba, coaja de cartofi, avocado, ananas, para, ciuperci, salata verde, usturoi, morcov, anghinare.

Mangan

Simptom al deficitului de mangan

Mâncărime în timpul și după transpirație, slăbiciune a mușchilor rectului, crăpare a oaselor, umflarea glandelor, pierderea conștienței, dificultăți de respirație, senzații neplăcute, tulburări ale gustului, micșorarea creierului, fața fierbinte, echilibru tulburat, gust gras în gură, vânt în abdomen, rigiditate a brațelor, amorțeală temporară a membrelor inferioare, umflarea ovarelor, contracții ale stomacului care nu rețin mâncarea, palpitații, dureri nevralgice, transpirații abundente, mâncărimi în spatele genunchiului, catar uscat, picătură.

Suc recomandat

Fasole, ghinda, frunza de menta, patrunjel, nuci, migdale, nasturtium, andive, nasturel, arpagic.

Sodiu

Simptom al deficitului de sodiu

Schimbarea culorii urinei, glandele salivare uscate, întărirea arterelor, ulcere gastrice, crampe, zvâcniri ale pleoapelor, sciatică, arsură la față, frica de curent, catar nazal, miros neplăcut, astm, căderea părului, dureri de cap, constipație, frică, nervi iritați, catar la plămâni, tendință de a izbucni în piele, respirație urât mirositoare, digestia proastă a grăsimilor, zaharurilor și alimentelor cu amidon, accese de furie, catar la nivelul gâtului, melancolie, depresie, amețeli, accese de isterie, confuzie a minții, aciditate a stomacului, iritabilitate, gaze în stomac, probleme cardiace, picioare reci, piele uscată, limbă uscată, reumatism.

Suc recomandat

Păstârnac, ridichi, prune, castraveți, sfeclă roșie, sparanghel, măr, căpșuni, spanac.

Potasiu

Simptome de deficit de potasiu

Îngustarea valvelor inimii, stomac căzut, boli organice de inimă, crampe, ligamente slabe și căzute, slăbiciune a mușchilor uterine, deplasarea uterului, hidropizie, neurastenie, tulburări renale, tulburări hepatice, insomnie, diabet, testicule umflate, testicule umflate , o ureche roșie, cealaltă albă, dorință de mâncare acidă, dorință de apă rece, constricție a uretrei, crampe cardiace, nervozitate noaptea, durere în partea de jos a capului, în spatele capului, durere ascuțită în urechea stângă, senzație de nisip în ochi, digestie proastă a zaharurilor, funcționare deficitară a intestinului, mâncărime în jurul cicatricilor, pioree, sângerări nazale, dureri laterale, eczeme la picioare, piele uscată, mușchi atrofiat, transpirație abundentă, gât uscat, gust amar în gură, greață, inimă slabă.

Suc recomandat

Sparanghel, broccoli, măcriș, cicora, creson, roșie galbenă, cireșă, păstârnac, țelină, rubarbă, praz, ardei verde, stafide, varză de Bruxelles, anghinare, morcov, ananas, spanac, pătrunjel, frunze de mentă, salată verde, andive, nucă de cocos , varză, afine, sfeclă roșie, păpădie.

41

Magnetul

Simptome de deficit de magneziu

Alergie la lână, sânge prea fierbinte, icter, degete mari slabe, urină palidă, nevralgie, diaree, senzație de cădere, senzație de frig în pat, ochi și degete nervoși, senzație de arsură în gură, transpirație uleioasă, slăbiciune a mușchilor abdominali, întărire a ficatului, spută galbenă, dureri la nivelul gâtului și umerilor, gust de pământ în gură, dureri de dinți, pasiune, frică, holera, peritonită, pierderea cunoștinței, tulburări nervoase, constipație, siluetă slăbită, piele bolnavă, intestine umflate.

Suc recomandat

Pare, piersici, porumb, cirese, varza, struguri, mar, salata verde, papadie, spanac, prune, lime verde, mandarina, grapefruit.

42

Fluorul organic

Simptome ale deficitului de fluor organic

Catar glandular, proces degenerativ, paralizie, tumori osoase, tendință la difterie, vedere slabă, crampe la picioare, limbă închisă la culoare, sânge mai negru decât de obicei, ochi bombați, nas roșu și

umflat, probleme de auz, sângerare a gingiilor, senzație de putrezire în gură, umflare buze, gât și ochi, boli ale unghiilor, sprâncenelor, aversiune față de întuneric, pigmentare uleioasă, murdare, reumatism în oase, obezitate, dilatarea vaselor de sânge, formarea puroilor, deviația coloanei vertebrale, uter mărit, infertilitate, scleroză, excrescențe în urechi, catar al uretrei, tumori în organele interne, pietre la rinichi, tumori la ficat, putrezirea oaselor și a dinților.

Suc recomandat

Avocado, cervil, andive, creson, spanac, varza murata, usturoi, conopida, varza.

Sulf

Simptome ale deficitului de sulf

Umflarea ficatului, uterului, pielea uscată, „somnor”, senzație de arsură în abdomen, transpirație, pe piept, noaptea, palpitații, arsură la picioare, nervozitate, greață cauzată de lapte, urină murdară și verde, saliva murdară, arsură gât, umflarea abdomenului, vârful roșu al nasului, gaze, indigestie, tulburări de colon, tulburări de stomac, tulburări de gât.

Suc recomandat

Mure, cartofi, stafide, castraveți, cireșe, sparanghel, măr, rutabaga, ridichi, piersici, ceapă, conopidă, creson, păstârnac, frunze de păstârnac, rubarbă, nasturtium, maghiran, praz, andive, cervil, varză Bruxelles, spanac, portocale, nuci, smochine, nuca de cocos, morcov, varza rosie.

Alte simptome ale deficiențelor nutriționale

Dacă poți să răspunzi la o altă întrebare care urmărește, este probabil să mănânci anumite elemente esențiale. După fiecare întrebări, le sau elementele din cauza sunt indicate.

1 – Avez-vous la peau sèche et rugueuse?

• Vitamina A.

2 – Manquez-vous d'appétit?

• Complexe alimentaire riche en vitamine B.

3 – Vos blessures mettent-elles beaucoup de

temps à guérir?

• Vitamina C care se regăsește pentru o mai mare eficiență într-un complex alimentar bogat în vitamine C și în bioflavonoides.

4 – Saignez-vous parfois du nez ou vous faites-

tu des echimoses ușor?

• Îngrijirea rutinei este găsită pentru o mai mare eficacitate intra-un complex nutrițional bogat în vitamina C și în bioflavonoide.

5 – Sângele tău se coagulează lent în mod normal?

• Vitamina K.

6 – Ești orbită de lumina intensă?

• Vitamina A.

7 – Ești iritabil?

• Complex alimentar bogat in vitamina B; calciu și magneziu.

8 – Suferiți de anemie fără supliment

nu reuseste sa corecteze aceasta situatie?

• Vitamina B12 pentru a se regasi într-un plus mare eficacitate într-un complex alimentar bogat în vitamina B.

45

9 – Manquez-vous de résistance aux infections et faites-vous des rhumes facilement?

• Vitamina C care se regăsește pentru o mai mare eficiență într-un complex alimentar bogat în vitamine C și în bioflavonoi-des și vitamine A.

10 – Avez-vous de la difficulté à voir dans l'obscu-

rit?

• Vitamina A.

11 – Vos réflexes sont-ils amoindris?

• Vitamine Bi que l'on retrouve pour une plus grande efficacité dans un complex alimentaire riche en vitamine B ; potasiu.

12 – Avez-vous des troubles osseux?

• Vitamina B; calciu.

13 – Vos gencives saignent-elles?

• Vitamina C care se regăsește pentru o mai mare eficiență într-un complex alimentar bogat în vitamine C și în bioflavonoi-des.

14 — Avez-vous des allergies?

• Vitamina A.

15 — Êtes-vous fatigué(e) et avez-vous tendance à

la depresie?

• Vitamina B, care se regăsește într-un complex alimentar bogat în vitamina B.

16 — Avez-vous la langue sensible ou douloureuse?

• Vitamina B2 poate fi depozitată cu ușurință sau poate fi folosită eficient — un complex nutrițional cu vitamina B.

17 — Ești prea slabă?

• Vitamina F.

18 — Este părul foarte uscat?

• Vitamina E; iod.

46

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

— Ești slab din punct de vedere muscular?

• Vitamina C care se regăsește pentru o mai mare eficiență în complexul alimentar bogat în vitamine C și în bioflavonoi-des ; vitamina E.

— Vos cheveux blanchissent-ils prématurement?

• Acide folique et paba que l'on retrouve pour une plus grande efficacité dans le complexe alimentaire riche en vitamine B ; clor de magneziu.

— Votre taux de cholestérol sanguin est-il trop élevé ?

• Inozitol care se regăsește pentru o mai mare eficiență în complexul alimentar bogat în vitamine B.

— Êtes-vous atteint(e) de stérilité?

• Vitamina E.

— Êtes-vous fréquemment stressé(e)?

• Vitamina B, este reglată ca un complex nutrițional cu vitamina B.

— Ai palpitații la inimă?

• Calciu și magneziu.

— Suferiți de anemie?

• Fier de călcat; vitamina C.

— Ți-ai pierdut simțul gustului?

• Zinc.

— Aveți adesea crampe și spasme musculare?

• Calciu și magneziu; vitamina D.

— Ai vreun tremur?

• Clorura de magneziu.

— Suferiți de nervozitate însoțită de insomnie?

• Potasiu.

47

30 — Îmbătrânești prematur?

• Seleniu; vitamina B15 (acid pangamic) poate fi achiziționată sau poate fi eficientă în complexul său de vitamine B.

31 — Este greșită coordonarea musculară?

Bine?

• Mănâncă.

32 — Suferiți de carii?

• Calciu și magneziu.

33 – Tenul tău este foarte palid și te simți?

obosit continuu?

• Fier de călcat.

34 – Aveți o defecțiune a

glanda tiroida; ai gusa?

• Iod.

35 – Ai fost vreodată confuz mental?

• Clorura de magneziu.

48

Obiceiuri de stil de viață care cauzează deficiențe nutriționale

Anumite obiceiuri proaste de stil de viață duc la deficiențe nutriționale în organism. Iată câteva exemple din acest subiect, prezentate sub formă de întrebări. După fiecare întrebări, care sunt indicate.

36 – Folosești bauturi alcoolice?

• Vitamina A; complex alimentar bogat în vitamina B; potasiu; zinc.

37 – Fumezi?

• Vitamine Bb B2, B6 et acid folique que l'on retrouve pour une plus grande efficacité dans un complex alimentaire riche en vitamine B; vitamina C care se regăsește pentru o mai mare eficiență într-un complex alimentar bogat în vitamine C și în bioflavonoïdes.

38 – Buvez-vous régulièrement du café?

• Vitamina A ; complex alimentaire riche en vitamine B ; fer ; potasiu.

39 – Prenez-vous des médicaments à base de corti-

sone?

• Vitamina A ; potasiu; vitamina C care se regăsește pentru o mai mare eficiență într-un complex alimentar bogat în vitamine C și în bioflavonoïdes.

40 – Faites-vous usage d'huile minérale pour com-

battre la constipatie?

• Vitamina A, D, E, K.

49

41 – Luați pilula anticonceptivă?

• Ingrijirea acidului folic si vitamina B6 se gasesc pentru o mai mare eficacitate in complexul alimentar bogat in vitamina B; vitamina E; Îngrijirea vitaminei C se găsește pentru o mai mare eficacitate în complexul alimentar bogat în vitamina C.

42 – Luați somnifere?

• Complex alimentar bogat in vitamina B.

43 – Luați antibiotice?

• Vitamina A, K; vitamina B12 și îngrijirea acidului folic se găsește pentru o mare eficacitate în complexul alimentar bogat în vitamina B; calciu, potasiu, fier.

44 – Luați analgezice?

• Vitamina B12 dacă acidul folic poate fi stocat sau poate fi eficient în hrănirea sa complexă cu vitamina B.

45 – Experimentați în mod regulat stres?

• Complex alimentar bogat in vitamina B; potasiu; calciu.

46 – Consumați în mod regulat zahăr alb?

minte?

• Complex alimentar bogat in vitamina B; fosfor; potasiu; calciu.

47 – Luați diuretice sau antiacide?

al?

• Complex alimentar bogat in vitamina B; ingrijirea vitaminei C se gaseste pentru o mai mare eficacitate in complexul alimentar bogat in vitamina C si bioflavonoide; fier, calciu; fosfor; siliciu; clor; iod; mânca; sodiu; potasiu; magneziu; fluor organic; sulf.

50

48 – Sunteți expus la raze X?

• Vitamina F; Vitamina B6 este recomandată pentru perioade mai lungi de timp, dar este mai eficientă decât vitamina B.

49 – Mănânci ouă în mod regulat

brut?

• Îngrijirea cu biotină se găsește pentru o mai mare eficacitate în complexul alimentar bogat în vitamina B.

50 – Ai des febră?

• Vitamina C care se regăsește pentru o mai mare eficiență în complexul alimentar bogat în vitamine C și în bioflavonoi-des.

51

L'INTOXICAREA

Factorii de intoxicare ai organismului

Mauvaise calitate des alimente

Când digestia încetinește, funcționarea organismului este perturbată. Acest lucru duce la o afecțiune numită autointoxicare sau autointoxicare. Reținerea acestor materiale morbide în organism este cauza fundamentală a majorității tulburărilor cronice. Astfel, mâncăruri nedigerabile, bogate în grăsimi animale, mezeluri, foie gras, prăjeli, tocane, sosuri, slănină, exces de amidon și mai ales pastele din făină rafinată (macaroane, pizza, spaghete etc.), produse de patiserie excesiv de bogate. , cafeaua, ceaiul și alcoolul favorizează acumularea de reziduuri toxice în organism.

Toate aceste alimente denaturate tind să fermenteze și să se putrezească în intestine. Toxinele rezultate pătrund prin mucoasa intestinală, trec în sânge și îl saturează cu deșeuri care înfundă capilarele, provocând congestie dureroasă și ducând la înfundarea organismului (toxemie).

52

Intoxicatia medicala

Toate medicamentele, oricare ar fi ele, provoacă intoxicația organismului. Aceasta este o substanță toxică care este incompatibilă cu funcția normală a unui organ sau a unei substanțe. Deoarece au un efect cumulativ asupra organismului, fac ravagii considerabile. În plus, știm că efectele lor secundare sunt foarte enervante.

Obiceiuri proaste de viață

Pentru a umple rezervele de energie nervoasă, trebuie să vă corectați stilul de viață. Alimente rafinate, denaturate, chimizate, supraalimentare, viata sedentara si inactiva, lipsa exercitiului fizic, aer curat si lumina soarelui, constrangeri stresante, socuri, surmenaj, excese in munca, Eforturi epuizante pentru a obtine succesul social si material, griji, nervozitate, abuz de medicamentele chimice, aerul viciat, oxigenarea insuficientă tind să reducă arderea internă și eliminarea.

53

Supliment alimentar

Toate excesele care ne dăunează sănătății sunt o cauză a murdăriei toxemice. Mâncăm prea multe alimente care nu au valoare nutritivă și care, în plus, înfundă, suprasolicită și suprasolicită tractul digestiv și întregul organism.

Supraîncărcarea alimentară este una dintre primele cauze de deteriorare a organismului. Majoritatea oamenilor mănâncă în exces, mănâncă prost și se angajează în ocupații sedentare, deoarece nu oferă o doză suficientă de exercițiu fizic pentru a justifica utilizarea acestei cantități mari de alimente. Acest surplus supraîncărcă organele de digestie și asimilare și înfundă organismul cu impurități și otrăvuri de tot felul.

Simptome de otrăvire

Iată acum întrebări pentru a vă indica gradul de brietate. Dacă răspundeți da la oricare dintre aceste întrebări, nu există nicio îndoială că un bun tratament de detoxifiere vă va ajuta.

51 – Ești constipat?

52 – Adeseori ai răceală și gripă?

pes?

53 – Ai probleme cu sinusurile?

54

54 -Suferiți de bronșită sau altele

problema respiratorie?

55 – Aveți rigiditate articulară?

56 – Ai dureri reumatice?

57 – Ai alergii?

58 – Aveți vreo tulburare de piele?

59 – Vă simțiți greață?

60 –Suferiți de amigdale inflamate?

61 – Ai ulcere la stomac?

62 – Ai laringită?

63 – Ai tumori?

64 – Ai gută?

65 – Ai probleme cu vezica urinară?

66 – Ai probleme cu prostată?

67 – Ai arterioscleroză?

68 – Suferiți uneori de bursită?

69 – Vă deranjează diverse probleme

inflamaţie?

70 – Ai dureri musculare?

Orice răspuns afirmativ la una sau alta dintre aceste întrebări indică o stare de toxemie și, în același timp, nevoia unei bune detoxifieri. Organismul trebuie să scape de substanțele nedorite care stagnează acolo. Odată ce aceste deșeuri au fost eliminate, multe probleme de sănătate pot reveni la normal, dar sunt legate în esență de toxemie. Puritatea țesuturilor este cheia vindecării și refacerii. În același sens, putem spune, de asemenea, că o astfel de puritate este un element esențial în prevenirea unei multitudini de boli. Acesta este motivul pentru care metodele naturale de sănătate pun atât de mult accent pe nevoia de detoxifiere.

55

Cura de detoxifiere

În ce constă tratamentul de detoxifiere?

Această cură se realizează mai întâi prin odihnă care permite recuperarea energiei nervoase pentru a putea activa munca emunctoriilor. Apoi este necesar să se reducă semnificativ aportul alimentar, punând un accent deosebit pe consumul de fructe și legume proaspete. Sucurile sunt excelente pentru promovarea eliminării deșeurilor.

Emonctorii pot fi ajutați în munca lor dezintoxicație prin anumite plante. Aceste plante sunt cele care funcționează eliminând sângele de deșeuri și toxinele găsite acolo. Plantele următoarele au o acțiune depurativă: gențiană, salvie, brusture, sarsaparila, cătină, săpună, melc, lemn dulce, cascara-sagrada etc. Alte plante, precum boldo, arpaș, păpădie, anghinare, mentă, centaury, cătină, marshmallow, mercuriale etc., precum și suplimente alimentare precum extractul de ridiche neagră, magneziu etc., facilitează descongestionarea ficatului și accelerează detoxifierea. proces.

In plus, putina miscare fizica este recomandata deoarece determina o activitate crescuta in organele de eliminare, adica piele, plamani, ficat, rinichi, intestine. Le crește activitatea cu cel puțin 50% și asigură circulația sângelui prin toate organele și țesuturile corpului.

56

Când să detoxifiem?

Toți cei care și-au neglijat sănătatea ani de zile fără să se îmbolnăvească grav, dar care nu se simt niciodată bine, au nevoie de un astfel de tratament. Nu trebuie să așteptați până când vă îmbolnăviți pentru a face detoxifiere. Pe langa actiunea sa directa, terapeutica, aceasta cura este un factor de intinerire si longevitate.

In plus, este bine sa iti cureti corpul in acelasi timp. Cu toate acestea, anumite perioade ale anului sunt deosebit de potrivite pentru purificarea sistemului: după mâncarea excesivă a Sărbătorilor, adică pe la jumătatea lunii ianuarie; la începutul primăverii când rezistența organismului este adesea redusă; pe masura ce toamna se apropie, pentru a fi mai rezistent la gripa si raceli.

Poate fi o reacție dezintoxicare

Foarte des li se întâmplă persoanelor care își schimbă dieta să sufere de o reacție de detoxifiere. Aceste reacții se manifestă sub formă de disconfort minor (greață, dureri de cap, dificultăți digestive, erupții cutanate etc.).

Ces petits malaises pot survenir atunci când adoptă o alimentație plus naturală sau encore când se iau suplimentele alimentare în le but d'accelerer le processus de désintoxication. Ce sont des malaises normaux care témoignent des efforts que fait l'organisme pour s'adapter à cette nouvelle situation. Semnificanții sunt, de asemenea, ca organismul élimine plus deșeurile și care sunt asistați prin urmare a unei sortimente de curățare a țesuturilor.

On ne doit donc pas s'inquiéter d'une telle situation. Au contraire, il convient plutôt de s'en réjouir puisque la désintoxication este un phénomène

57

foarte dorit. De fapt, mai multe boli sunt rezultatul unei intoxicări a organismului. Se désintoxiquer este deci sinonim de prevenire a bolii.

Înseamnă asta că ar trebui să ignorăm complet aceste mici disconforturi legate de acest fenomen de detoxifiere? Evident, nu. Ele trebuie atenuate pentru a nu ne face viața prea neplăcută. Acest lucru se realizează prin simpla reducere a consumului de alimente și suplimente. În cazul celor din urmă, de exemplu, este în general necesar să le reducem la jumătate consumul. In anumite cazuri in care disconfortul este deosebit de marcat, pentru a redus chiar doza cu doua treimi.

Un exemplu concret ne va ajuta să înțelegem mai bine situația. Pacientul ia un supliment de boldo, anghinare și păpădie cu scopul de a-și regulariza funcționarea vezicii biliare (aceste plante au de fapt o acțiune benefică asupra ficatului și a vezicii biliare), poate în anumite cazuri biliare. diaree. Va reduce consumul de plante. În exemplul folosit aici, aceste plante sunt luate sub formă de picături, aproximativ patruzeci de picături pe zi. Prin urmare, ne vom limita la 20 de picături pe zi. Dacă diareea este violentă, puteți chiar să reduceți consumul la o duzină de picături pe zi. În acest fel, diareea va dispărea și ne putem bucura în continuare de beneficiile acestor plante.

Treptat, după o săptămână sau două de exemplu, va trebui să măriți cantitatea, ajungând în cele din urmă la doza normală sugerată. Aceasta este modalitatea ideală de a profita la maximum de suplimentele alimentare și plantele medicinale. Este întotdeauna important să ne amintim că aceste suplimente și plante conțin elemente vii care forțează organismul să reacționeze. Este această reacție care trebuie controlată pentru a culege beneficiile.

58

CONDIȚIONARE FIZICĂ

Exercițiu fizic

Viața este mișcare. Individul inactiv încalcă una dintre legile fundamentale ale vieții. Pentru a trăi sănătos, trebuie să faci sport în mod regulat.

Exercițiul poate fi mai mult sau mai puțin intens în funcție de nevoile fiecăruia. Pentru unii care se bucură de sănătate, efortul poate fi considerabil. Pentru alții, în stare mai puțin bună, exercițiul poate fi limitat la câteva minute de mers pe jos în fiecare zi.

Principiul care trebuie respectat aici este de a urma un exercițiu suficient din același motiv. Exercițiul nu ar trebui să epuizeze niciodată individul; dimpotrivă, trebuie să provoace un sentiment de bine.

Intensitatea exercițiului trebuie să fie adaptată continuu la îmbunătățirea experimentată de persoana care se angajează în el. De îndată ce un efort dat devine prea ușor, este oportun să-l intensificăm. Din acest antrenament trecut, îmbunătățirea este constantă.

Toate formale exerciții pot fi utile. Cu toate acestea, cea mai benefică formă de exercițiu provoacă un ușor grad de scurtare a respirației. Vorbim apoi de anduranță sau exercițiu care activează sistemul de transport al oxigenului. Mersul activ, joggingul, alergarea, schiul de fond etc., sunt toate formele de exerciții care promovează hrănirea acestui sistem. Aceste exerciții

59

trebuie practicat in locuri in care aerul este cat mai pur. Parcurile în care există verdeață sunt potrivite pentru acest efect.

Cât despre mersul pe jos, care constituie, fără îndoială, pentru cititorii acestei lucrări exercițiul cel mai probabil să fie ales, acesta trebuie practicat în mod foarte regulat. La început, ne putem mulțumi cu o plimbare de aproximativ zece minute. Când începe, va dura până va dura până când este ajustat la o perioadă de 45 de minute.

În același timp, când direcția durează 45 de minute, trebuie să intensificați ritmul de mers. Cu alte cuvinte, trebuie să mergi din ce

în ce mai repede. Practicat in aceste conditii, mersul devine un excelent exercitiu de mentinere in forma.

În cazul persoanelor în vârstă, mersul pe jos este, fără îndoială, exercițiul ideal. Din nou aici, trebuie practicat în fiecare zi, practic plouă sau soare. Este vorba de a te îmbrăca bine în funcție de circumstanțe. Chiar dacă este timpul să mănânci, este important să mergi pe jos în fiecare zi.

Pentru persoanele care preferă să se angajeze în exerciții în interior, cele mai recomandate două forme de exerciții sunt săritul pe coarda și ciclismul staționar. Puteți obține rezultate excelente de la ele atâta timp cât le exersați cu sârguință și într-o manieră bine echilibrată.

Exerciții de eliberare

Este un fapt incontestabil că devenim mai mici pe măsură ce îmbătrânim. Astfel, cineva este mai puțin înalt la cincizeci decât la douăzeci și chiar mai puțin înalt la optzeci decât la cincizeci. Deci ce se întâmplă? Două fenomene particulare care pot fi evitate într-o măsură mare.

Asistăm mai întâi la un fel de compresie vertebrală. Discurile intervertebrale dintre fiecare dintre vertebrele noastre se comprimă și se aplatizează. Apoi individul devine mai mic. Pe lângă acest fenomen de compresie, coloana vertebrală se curbează excesiv, ceea ce reduce și mai mult dimensiunea individului.

Aceste două fenomene, care fac parte din semnele îmbătrânirii, nu sunt însă. inevitabil. Acest lucru este posibil pentru acest exercițiu special. Aceste exerciții sunt cele care implică alungirea coloanei vertebrale. Practic, acestea sunt exerciții de întindere.

Pur și simplu agățați-vă de mâini de o bară și mențineți această poziție cât mai mult timp posibil pentru a slăbi discurile intervertebrale și a restabili coloana vertebrală la forma sa normală. Acest exercițiu nu este atât de ușor la început. Este într-adevăr necesar să dobândești o anumită forță și rezistență în mâini și antebrațe. Acest lucru se realizează prin repetarea exercițiului și încercând de fiecare dată să ții cât mai mult timp posibil.

La început, veți găsi exercițiul deosebit de dificil pentru mâini. Purtarea mănușilor poate ajuta într-un fel. De asemenea, puteți folosi o curea de piele pentru a aduce greutatea corpului la articulația încheieturii mâinii.

Pentru a beneficia pe deplin de exerciții. În acest fel, afânarea vertebrală este mai completă deoarece timpul de întindere este neapărat mai lung.

Ei recomandă zona principală de suspendare. Această metodă este mai dificilă, prin urmare necesită o abilitate acrobatică. În plus, să ai

capul în jos câteva minute este convenabil pentru oameni. Atârnatul de mână pare să se potrivească majorității oamenilor.

În domeniul exercițiilor de exersare, cum ar fi toate celelalte, este regulatitatea care adaugă cele mai bune rezultate. Il faut trouver le moyen de se suspendre par les mains au moins trois fois par jour. Un tel exercice demande, en fait, peu de temps. Il apporte pourtant à l'organisme des bienfaits remarquables care poate face la diferența între un vieillissement prématuré și le fait de conservare une apparence jeune même à un âge avancé.

62

La tonificarea mușchilor

H faut le dire clairement : la santé radieuse n'est pas possible sans une bonne musculature. Muschii nu sunt doar organele de locomoție, dar și organele de sprijin pentru viscerele. Une bonne musculatură abdominală permite, în efect, de bine menține în locul organelor importante. C'est ainsi que l'intestin peut être tenu au bon endroit et la constipation évitée.

Les gens qui ne sollicitent pas régulièrement leur système musculaire nu poate să jouir d'une santé parfaite. Il faut nécessairement faire de l'exercice physique pentru a evita boala și degenerarea prematură. Ce principe este în general acceptat, mais on ignore encore trop deseori acel tip de exercițiu il faut surtout pratiquer.

În paginile care urmează, se vor întreba anumite metode simple de exerciții care pot contribui la îmbunătățirea sănătății. La premiera acestor metode porte sur la tonificarea mușchilor abdominali. Voici une serie de exerciții care, pratiqués chaque jour, donnent un ventre plat și bien musclé.

63

Exercițiul nr 1.

Întins pe pământ, ridicați alternativ picioarele drepte până la verticală. Acest exercițiu provoacă tensiune în partea inferioară a spatelui, ridică capul și îndoaie ușor genunchii în timpul executării lui.

64

Exercițiul nr 2.

Întins pe pământ, ridicați simultan ambele picioare până la verticală. Dacă exercițiul provoacă tensiune în zona inferioară a spatelui, urmați recomandarea exercițiului nr.1. Pentru a crește dificultatea acestui exercițiu, evitați să vă așezați călcâiele pe pământ când coborâți.

65

Exercițiul nr 3.

Întins pe podea, îndoiți ambele picioare simultan, aducând genunchii la piept. Aplicati recomandarea data in exercitiul nr.1 daca exista tensiune musculara in zona lombara. Puteți crește dificultatea exercițiului prin faptul că nu vă așezați călcâiele pe pământ în timp ce vă întindeți picioarele.

66

Exercițiul nr 4.

Întins pe pământ, picioarele îndoite, brațele încrucișate pe piept, îndreptați partea superioară a corpului pentru a forma un unghi de 30° cu solul, evitând în același timp să vă rotunjiți spatele.

67

Exercițiul nr 5.

În poziția prezentată în ilustrație, ridicați-vă trunchiul ca și cum ați fi așezat. Aplică aceeași recomandare ca la exercițiul anterior dacă există tensiune în zona inferioară a spatelui. Acesta este un exercițiu cu o variație anterioară, care este mai dificilă.

68

Exercițiul nr 6.

Întins pe spate, mâinile încleștate în spatele gâtului, picioarele îndoite, picioarele așezate pe pământ, ridicați simultan umerii și pelvisul, aducând genunchii mai aproape de cap. Reveniți la locația plecare. Când acest exercițiu este făcut bine, corpul este diferit în mijlocul spatelui, este în leagăn.

Aceste prime șase exerciții trebuie practicate în mod repetat. Putem face acest lucru cu aproximativ cincisprezece repetări. Pe măsură ce exercițiul devine mai ușor de efectuat, vom crește treptat numărul în scopul de a ajunge în cele din urmă la 50 de repetări.

69

Exerciții musculare

Dacă tonifierea mușchilor stomacului este importantă, la fel de importantă este și cea a celorlalți mușchi scheletici. Acest lucru se datorează efectului unei rezerve semnificative de oxigen și al elementului energetic. A făcut posibilă dobândirea simțului muscular, adică o senzație cu totul specială rezervată persoanelor musculoase. The Greek beauty ar trebui să reprezinte idealul pentru fiecare. În urmă cu mai bine de 2.000 de ani, se știa că un suflet sănătos necesita un corp sănătos și viguros. Iată câteva exerciții menite să lucreze principalele mase musculare ale corpului.

Stând cu bara ținută în fața ta la înălțimea umerilor, îndoiește-ți genunchii și ghemuiește-te pe călcâie. Bara poate fi pusă și pe trapez, în spatele capului.

70

Exercițiul nr 8.

Întins pe o bancă destul de îngustă, cu bara ținută în fața pieptului, ridicați-o vertical la capătul brațelor și lăsați-o să coboare încet pe piept.

71

Exercițiul nr 9.

Grasp a load în fiecare main, palms of the hands fiind față în față și flex forearms on the arms.

72

Exercițiul nr 10.

Stând cu o greutate în fiecare mână, brațele lângă corp, ridicați brațele întinse lateral până la înălțimea umerilor și reveniți la poziția inițială.

Acest exercițiu ar trebui să fie practicat în timp ce soțului dvs. este permis doar mai mult de cincisprezece luni. Puteți repeta același exercițiu de două sau trei ori la rând, luând un minut de odihnă pentru fiecare serie.

73

Există evident și alte forme de exerciții care lucrează sistemul muscular. Puteți vizita studiouri de cultură fizică dacă sunteți în căutarea mai mult. De asemenea, putem folosi multe aparate casnice dotate cu arcuri sau alte dispozitive, datorită cărora putem forța considerabil. De fapt, toate formele de exerciții care angajează pe deplin mușchii sunt utile pentru tonifierea sistemului muscular.

74

SUPLIMENTE ALIMENTARE

Ce este un supliment alimentar?

Un supliment alimentar este un aliment concentrat, un superaliment.

De la acest consumator de supliment alimentar?

1 – Pentru că hrana noastră este deficitară:

a) fructelor și legumelor se adaugă îngrășăminte chimice, erbicide și insecticide;

b) carnea de vită și porc sunt injectate cu hormoni;

c) puii sunt hrăniți cu furaje umplute cu antibiotice;

(d) fructele sunt coapte în camere de gaze;

e) făinurile și zahărul sunt albite și excesiv de chimice;

f) mult prea multe produse conțin conservanți și coloranți artificiali.

2 - Dieta noastră este deficitară:

a) persoanele pretentioase nu mananca anumite legume sau fructe;

b) persoanele care țin prea des o dietă (cu diete care nu sunt întotdeauna echilibrate);

c) persoane care sunt mereu în mișcare și se mulțumesc cu conserve sau mese TV sau care mănâncă des în restaurantele fast-food;

d) prin supragătirea alimentelor, distrugem mai multe vitamine și enzime.

75

De ce avem nevoie de suplimente alimentare tot timpul anului și mai ales vara?

1 – Pentru că și vara, mâncarea noastră este întotdeauna

zile și ele deficitare, pline de îngrășăminte chimice, insecticide, conservanți, coloranți etc.;

2 – Pentru că de multe ori vara, monitorizăm mai puțin

alimentatia noastra pentru ca suntem in vacanta;

3 – Pentru că vara soarele nu putem asimila

nutrienți mai buni din suplimente alimentare;

4 – Parcul de vară trebuie să servească pentru a pregăti și a închiria

încordându-ne trupurile pentru lunile de iarnă care urmează.

Trebuie să-i cer medicului meu permisiunea de a lua suplimente alimentare?

Deoarece suplimentele alimentare sunt alimente, nu există contraindicații pentru a le consuma. Nu veți putea folosi medicamentul la mâna a doua pe medicamente. Ele doar îmbogățesc alimentele noastre de bază, ceea ce poate duce la rezultate mai bune. Deoarece nu încetăm să mâncăm pentru că luăm medicamente, am putea continua să consumăm suplimentele noastre alimentare în orice moment atât timp cât dorim să ne menținem o sănătate excelentă.

Un studiu american raportat în „Vitamina C împotriva cancerului" confirmă acest lucru: „Doctorul James E. Enstrom,... a realizat un studiu epidemiologic prospectiv în rândul a 215 barbați.

(1) Dr Ewan Cameron & Linus Pauling, Vitamina C împotriva cancerului, L'Étincelle 1982, 333 pagini.

și 150 de femei, toate cu reședința în California,... și care aveau cel puțin 65 de ani la acel moment. Conform informațiilor colectate prin chestionare în 1974 și 1977, dieta lor semăna cu cea a americanului obișnuit, dar includea și suplimente alimentare, inclusiv un consum zilnic de aproximativ 1.700 mg de vitamina C, 700 UI de vitamina E și 18.000 UI de vitamina A, plus alte vitamine și minerale.

După ce și-au înregistrat rata mortalității timp de patru ani, aceasta, odată normalizată și comparată cu rata de mortalitate a întregului... este mai mult observat printre grupul auto-selectat dintr-o populație în vârstă. În opinia noastră, acest lucru indică faptul că completează alimentele și are o influență semnificativă asupra sănătății. »

Ghivecele pentru copii oferă suplimente alimentare?

Da, pentru că sănătatea este cel mai de preț bun care nu poate fi.

La ce rezultate ar trebui să ne așteptăm?

Rezultatele obținute prin aplicarea metodelor naturale de senătate dependente de mai mulți factori. În primul rând, este evident condiția individului. Cu cât această afecțiune este mai gravă, cu atât va fi mai mult timp pentru a o corecta. Acest fapt este de la sine înțeles.

În al doilea rând, trebuie luat în considerare gradul de aplicare individuală. Mulți oameni urmează recomandările naturiste, dar doar parțial. În acest caz, trebuie desigur să ne așteptăm și la o atenuare rezultată. De fapt, cu cât plănuiești să te căsătorești mai mult, cu atât rezultatul este mai bun.

Acest lucru nu înseamnă totuși că trebuie să urmați un program parțial n'a nicio valoare. Mieux vaut évidemment appliquer un program de santé à 50% care de ne pas l'appliquer du tout. On peut effectivement tirer profit d'une telle application partielle, mai este evident că rezultatele sunt limitate. Este indéniabil că o aplicație completă a unui program de sănătate oferă întotdeauna cele mai bune rezultate.

În cele trei locații, este posibil să aveți o aplicație completă, ar trebui să fie disponibilă imediat. De obicei este nevoie de ceva timp pentru ca ele să apară, de unde și nevoia de răbdare. De fapt, este nevoie de între trei și șase luni pentru a obține rezultate valide. Trebuie să ne amintim întotdeauna că scopul metodelor de sănătate este în esență scufundarea organismului în condiții favorabile dezvoltării sănătății. Aceste metode nu sunt vizibile pentru supprimarea simptomelor bolilor. Mai degrabă, ele oferă organismului rezistența necesară pentru a depăși bolile în sine. Obținerea unei astfel de rezistențe necesită, evident, timp.

Prin urmare, nu ar trebui să ezitați să luați suplimente și alte produse naturale de sănătate în mod regulat. Regularitatea dacă persistă este foarte virtuți importantă pentru a putea obține celorlalți dar va rezulta. De asemenea, nu trebuie să neglijați niciodată să aplicați întotdeauna remediile sugerate. Aceste remedieri sunt parte integrantă a oricărui program de sănătate bună.

78

De unde să-ți iei suplimentele alimentare?

Pentru cele mai bune rezultate, trebuie să achiziționați ses suppléments alimentaires în magazinele d'aliments naturels. Se oferă cea mai bună calitate au cel mai bun preț. Les pharmacies sont d'abord des vendeurs de médicaments (drogues). Suplimentele și alimentele vândute chez eux sunt parfois faussement naturistes și de calitate inferioară. Le personnel des pharmacies n'est pas forme à l'alimentation naturelle et aux suppléments alimentaires. Chacun son mestier.

Un bon magasin d'alimentation naturelle este LE SEUL endroit vraiment fiable et specializat.

79

LA CURE D'AMAIGRISSEMENT

Pourquoi maigrir

Putem spune fără teamă de greșeală că majoritatea oamenilor care doresc să slăbească o fac din motive estetice, în special femeile. Dar este mai mult decât aparența de luat în considerare atunci când vine vorba de a fi supraponderal. Scaunul este in cauza. Excesul de greutate provoacă o muncă suplimentară asupra inimii, tinde să înfunde vasele de sânge, să încetinească circulația sângelui, să împiedice mecanismele musculare etc. Ca să nu mai vorbim că la greutatea normală, te simți mult mai bine cu tine.

Oricare ar fi motivul pentru care vrei să slăbești, este imperativ să faci asta conform regulilor unei bune sănătăți. Pentru că pierderea în greutate nu trebuie să pună în pericol sănătatea celor care urmează o dietă; dimpotrivă, trebuie să slăbim pentru a ne îmbunătăți sănătatea. Aceasta înseamnă că există o modalitate corectă și una greșită de a pierde în greutate.

Cum să nu slăbești

În majoritatea cazurilor, candidatul pentru pierderea în greutate dorește să slăbească prea repede. Odată hotărât, și-a impus o dietă strictă, încurajat de o slăbire marcată încă din primele zile. Din păcate, în cele mai multe cazuri, o dietă draconiană duce la deficiențe nutriționale. Pentru că nu trebuie să uităm, sănătatea nu poate rezulta decât dintr-o dietă echilibrată; dorința de a pierde în greutate nu autorizează pe nimeni să mănânce prost, chiar dacă a mânca prost produce uneori efecte de slăbire.

Unii oameni, care sunt de obicei sedentari, cred că pot pierde în greutate în mod semnificativ făcând mai mult exerciții fizice fără a-și reduce aportul alimentar.

80

Exercitiul fizic este absolut necesar daca este un exercitiu intens usor, daca este dubios, este ideal pentru orice exercitiu, daca este violent. Întrucât exercițiile fizice ajută la întărirea mușchilor și, prin transpirație, favorizează eliminarea deșeurilor, exercițiile fizice constituie un complement esențial al dietei de slăbire. Dar întotdeauna dieta va fi cea care va necesita pierderea în greutate.

Comentariu despre pierderea în greutate în mod inteligent

Cea mai bună dietă de slăbit este o dietă ideală. Astfel, slabim incet si fara sa ne ingrasam dupa aceea. De importanță primordială, oricine este chiar și cel mai puțin plinuț știe din experiență că pierderea în greutate este relativ ușoară; ceea ce este mai puțin important este să nu recuperezi rapid kilogramele pierdute.

În această condiție, pacientul alimentat trebuie să slăbească doar două kilograme pe săptămână. Cei foarte obezi își pot permite trei kilograme pe șapte zile. May not mai mult. Unii vor descoperi că rezultatul este prea lent pentru a se manifesta. Indiferent: vor fi răsplătiți pentru răbdarea lor, pentru că, să repetăm: cu cât slăbești mai încet, cu atât este mai ușor să rămâi slab.

Prin urmare, pierderea în greutate nu necesită doar să mănânci mai puțin; pierderea în greutate înseamnă să mănânci mai bine. Și a mânca mai bine, pentru o persoană obeză, înseamnă a-și corecta obiceiurile alimentare. Pentru că nu există nicio diferență notabilă între dieta obișnuită a unui naturist în mare formă și dieta cuiva care vrea să-și piardă pernele de grăsime.

81

Ce înseamnă „să-ți corectezi obiceiurile alimentare?”

C'est le fondement même du naturisme de reconnaître que la santé – et la bonne forme physique qui s'ensuit – commence dans l'assiette de toute personne. En d'autres mots, cela înseamnă que bien manger, pour qui veut maigrir, nu consta pas seulement à manger moins, mais c'est aussi, satisfaire aux exigences de la nature. Aceste exigențe nu au semnificație decât numărul de calorii pentru a lua, mai ales, și poate fi mai mult pe ingredientele care compun tot repasul. C'est-à-dire că mesele de fiecare zi trebuie să includă toate vitaminele, mineralele, acizii aminés, pneurile de proteine, toate hidratii de carbon, grasele și toate caloriile esențiale pentru funcționarea bună a organismului. . Et ces exigences, répétons-le, valent tout autant pour les obèses en quête de sveltesse que pour Monsieur et Madame Tout-le-Monde qui se soucient de leur santé.

În plus, a mânca pentru a slăbi sau pur și simplu pentru a te simți bine înseamnă eliminarea așa-ziselor „alimente” precum bomboane,

batoane de ciocolată, băuturi răcoritoare, zahăr alb sau alt zahăr, alimente modificate chimic, rafinate sau îmbogățite etc.

A-ți corecta obiceiurile alimentare înseamnă și a-ți lua rămas bun de la mesele copioase, de la sărbătorile repetate prea des și de la gustările de zi cu zi; înseamnă interzicerea prăjelilor și respectarea combinațiilor bune de alimente.

Desigur, ar trebui să vă așteptați la un efort minim pentru a vă atinge obiectivele de slăbire și sănătate bună, dar așa este viața; controlul apetitului se exercită mai întâi prin voinţă.

Evaluare energetică

Atingerea și menținerea greutății tale ideale necesită echilibrarea caloriilor. A pierde in greutate inseamna a consuma mai putine calorii decat arzi; A rămâne subțire înseamnă a potrivi caloriile pe care le consumi cu cele pe care le cheltuiești.

Deoarece o tabletă de ciocolată echivalează cu 300 de calorii, pentru a le pierde ar trebui să frecați podeaua timp de o oră; nu e mai bine sa te descurci fara ciocolata?

Câteva sfaturi practice

Nu încerca să slăbești într-o anumită zonă a corpului tău mâncând mai puțin; Aceasta nu este o chestiune de dietă, ci mai degrabă o chestiune de exercițiu fizic.

– Compensează-ți deficiențele de vitamine luând suplimente alimentare naturale. Nu vă faceți griji că vitaminele vă vor îngrași; dimpotrivă, pe măsură ce activează metabolismul, ele contribuie la forma fizică bună a persoanei care urmează o dietă de slăbire.

– Evitați să mâncați mai multă sare decât este necesar, deoarece ajută la reținerea apei în țesuturi.

– Mestecați încet, măcinați alimentele de 20 până la 30 de ori pe gură. Cu cât ești mai profitabil, cu atât este mai probabil să mănânci mai puțin.

– Pentru a ușura nevoia de a gusta gustare, mestecați țelină, morcovi sau ridichi.

– Înlocuiți-vă mesele obișnuite cu un înlocuitor din când în când. Este o pudră de proteine vegetale care se amestecă într-un pahar mare de lapte și se bea încet, în loc de masă. Inlocuitorul are avantajul de a contine calorii oferind in acelasi timp organismului substantele nutritive necesare organismului supus unei diete de slabire. Acesta poate fi un substitut pentru revista de alimente și îngrijire naturală, fără a adăuga produse chimice la colorarea artificială.

— Folosiți pentru a completa alimentele naturale cu spirulina. Acțiunea lor ajută la combaterea foametei.

CĂLDURA

Căldura este o condiție esențială pentru viață. Organismul nostru nu are o funcție de bază, iar interiorul său are o margine rece. In plus, tot datorita caldurii, eliminarea deseurilor din organism poate fi foarte accentuata.

Știm de fapt că creșterea temperaturii corpului care rezultă din exercițiul fizic duce la o eliminare puternică a deșeurilor din organism. Aceasta este o temperatură artificială importantă a corpului, deci elimină părtinirea, astfel încât rezultatul poate să nu fie apreciat de exercițiul fizic. Acest lucru se realizează în principal în două moduri, prin saună și baia fierbinte.

Sauna

Toată lumea știe că sauna provoacă putrefacție. În transpirația care este eliberată din corp, găsim o cantitate bună de deșeuri. Practicată în mod regulat, sauna, în ritmul a două sesiuni de ședințe pe săptămână prin exemplu, pentru o importantă detoxifiere a întregului organism.

Sedinta de sauna se face astfel: de preferinta goala, pentru a favoriza o transpiratie mai completa, trebuie sa treci sub dusul fierbinte si sa te sapunezi temeinic pentru a disloca impuritatile din porii pielii. Apa fierbinte este folosită pentru relaxarea mușchilor. După duș, intrați imediat în saună, având grijă să o încălziți în prealabil. Temperatura ideală într-o locație cu o valoare maximă de 180, grad F°. Oamenii care nu sunt obișnuiți cu el vor putea seta temperatura la 150 de grade F°.

În saună, acesta este un vârf normal care trebuie introdus din temperatura ambiantă. S-ar putea chiar să avem dificultăți de respirație, o senzație de presiune. Aceste mici neplăceri trec repede.

În scurt timp, apare transpirația, nu foarte grea la început, dar abundentă mai târziu. În mod normal, prima sesiune va dura în jur de zece (10) minute.

Urmează dușul rece sau călduț. De scurtă durată, are ca scop împrospătarea pielii. Ne putem odihni apoi câteva momente, apoi trecem la o a doua ședință care va avea aproximativ aceeași durată ca și cea anterioară. Totuși, vom observa că transpirația este mai rapidă și pentru a o accentua turnăm puțină apă pe pietrele aragazului.

Apoi mai faceți un duș rece, apoi repetați perioada de relaxare. Indispensabil, permite organismului să se refacă. Ne înfășurăm apoi într-un halat de baie bun sau un prosop mare, apoi ne întindem aproximativ douăzeci (20) de minute. În multe cazuri, subiectul poate adormi, ceea ce este normal.

După sau în timpul acestei ședințe, vei bea încet un suc bun de fructe pentru a rehidrata organismul și, în același timp, a înlocui mineralele pierdute în timpul transpirației.

Baia rece

Baia fierbinte are în esență aceleași obiective ca și sauna. Cu toate acestea, fiul actțiune este mai puțin marcat. Acesta este motivul pentru care ne putem răsfăța mai des. De fapt, poți să faci o baie rece în fiecare seară.

86

Vom intra în apa de baie, apoi va ajunge la 96 până la 98 de grade F° Încet, ridicăm temperatura la 100, 102 de grade cel mult. Apa trebuie să rămână totuși confortabilă, deși rece. Fiecare trebuie să găsească temperatura apei care i se potrivește.

Vom sta între zece (10) și cincisprezece (15) minute în această apă. Apoi, infasoara-te intr-un halat de baie sau intr-un prosop mare, astfel incat sa promovezi o buna transpiratie. Ca si in cazul saunei, este de preferat sa va culcati intr-o sedinta de relaxare. Odată terminată perioada de odihnă, vom face un duș călduț.

Baia fierbinte activeaza glandele sudoripare, glandele sebacee ale pielii, circulatia si nivelarea capilarelor. Aceasta are ca rezultat o detoxifiere profundă. În plus, baia fierbinte constituie o formă excelentă de relaxare, ajutând foarte mult la promovarea unui somn mai complet și mai reparator. O baie fierbinte este recomandata si persoanelor care dorm prost sau sufera de insomnie.

Raza de soare

Pielea noastră are nevoie de lumină, în special de razele ultraviolete ale soarelui. Datorită acestor raze, putem produce substanțe importante precum vitamina D.

Această vitamină exercițiu funcții în organism. Aceasta permite, în special, fixarea prețioasă a calciului în țesuturi. În toate tulburările legate de decalcifiere, un aport mai mare de vitamina D se dovedește foarte util.

87

În timpul verii, este relativ ușor să te bucuri de beneficiile soarelui. Este vorba despre a te expune la ea ori de câte ori se prezintă oportunitatea. Nu este nevoie să vă răsfățați cu sesiuni de expunere lungă. O jumătate de oră pe zi este suficientă pentru o masă obișnuită.

Din păcate, clima noastră nu permite regularitate pe tot parcursul anului. Aici devine important să folosiți lămpi solare, în special razele UVA. Într-o carte intitulată „Razele ultraviolete și sănătatea ta”, am expus meritele lămpilor solare, în special cele găsite în atelierele de bronzare. Prin urmare, cititorii care doresc să afle mai

multe despre această întrebare ar trebui să consulte această lucrare. Cu alte cuvinte, este important ca acesta să fie expus la lumina ultravioletă, care este esențială pentru lumină. Michelet, cu mulți ani în urmă, spunea că „dintre toate florile creației, floarea umană este cea care are cel mai mult nevoie de soare”. Niciodată un citat nu a fost atât de adevărat, poetic și fiziologic.

88

GREUTATE SĂNĂTOASĂ

Du point de vue naturiste, le poids idéal d'une personne doit être celui care permite de jouir d'une bonne santé et d'un rendement physique optimal. Le poids nu trebuie să fie dictat prin modul sau prin standardele rigide care nu țin cont de caracteristicile particulare, nici de metabolism. Îl este dificil să stabilească tabele de greutate, care pot fi valables pentru tot lumea.

Cu toate acestea, se poate permite stabilirea unor puncte de repetare, făcând dovada unei mari flexibilități și în tenant compte le plus posibil de la realitate.

Le tableau qui suit réfère à la notion de poids-sant. Il s'agit d'une table de poids idéal, dont les mesures varient en fonction de l'âge et de l'indice de masse corporelle propres à chaque individu. De exemplu, un poids plus élevé este acceptabil pentru persoanele de 35 ani și plus, prezentând un développement osseux și musculaire important.

Inca o data, greutatea ideala se bazeaza pe cea care iti permite sa te bucuri de cea mai buna stare de sanatate posibila pentru a oferi cele mai bune performante la nivel fizic.

89

GHID DE GREUTĂȚI ÎN LIBRE DUPĂ ÎNĂLȚIE ȘI VÂRĂ

MĂRIMEA	18 – 34 ANI	35 ANI ȘI Peste
5’0”	97-128	108-138
5’1”	101-132	111-143
5’2”	104-137	115-148
5’3”	107-141	119-152
5’4”	111-146	122-157
5’5”	114-150	126-162
5’6”	118-155	130-167
5’7”	121-160	134-172
5’8”	125-164	138-178
5’9”	129-169	142-183
5’10”	132-174	146-188
5’11”	136-179	151-194
6’0”	140-184	155-199
6’1”	144-189	159-205
6’2”	148-195	164-210
6’3”	152-200	168-216

- Mărimea se măsoară fără pantofi

- Greutatea se da fara imbracaminte

- O circumferință a încheieturii mâinii de 5 inci pentru femei și de 6 inci pentru bărbați indică dimensiunea medie a osului

90

NOTĂ SUPLIMENTARĂ

Este o idee bună să puneți greutate pe masă dacă este folosit pentru a justifica supraponderalitatea. Un bărbat, de exemplu, care are 5 picioare și 8 inci înălțime, poate cântări până la 178 de lire sterline dacă are peste 35 de ani. Dar pentru a justifica o asemenea greutate, este evident că trebuie să aibă oase mari și o bună dezvoltare musculară. Dacă acest bărbat are oase mici și o dezvoltare musculară redusă, este evident că o greutate de 178 de lire sterline reprezintă o suprapondere evidentă.

Un lucru bun vă permite să vă mișcați rapid dacă aveți o problemă cu a fi supraponderal. Trebuie doar să stabiliți raportul dintre mărimea taliei și mărimea șoldurilor.

- Trebuie sa masuram circumferinta taliei trecand banda de masurare la nivelul buricului.

- Măsurăm apoi circumferința șoldului în cel mai mare punct.

- Împărțim apoi cifra de măsurare a taliei la cifra de măsurare a șoldurilor.

- In cazul unui barbat, raportul astfel obtinut nu trebuie sa ajunga sau sa depaseasca 0,95.

- În cazul unei femei, raportul trebuie să fie mai mic de 0,80.

- Dacă aceste rapoarte sunt mai mari decât cifrele date, persoana este prea grasă. În acest moment, există un risc mai mare de probleme cardiace, diabet și chiar cancer.

91

NIVELUL TĂU DE COLESTEROL

- În mod ideal, nivelul mediu de colesterol ar trebui să fie în jur de 150mg/dl, dar peste 180mg/dl.

- Pentru a fi mai completă, măsurarea nivelului de colesterol total trebuie să țină cont de raportul acestuia față de HDL (colesterol bun).

- În mod ideal, raportul dintre colesterolul total și colesterolul HDL este mai mare de 3,5.

- Deci, de exemplu, un nivel de colesterol de 180 dacă un nivel de HDL de 55 are un raport de 3,3, acest lucru este normal.

92

ECHILIBRUL EMOȚIONAL

Calitatea noilor gândurişi şi amoţiilor exercită o influență determinantă asupra sănătăţii noastre. Mulți oameni nu sunt conștienți de această realitate şi ca urmare experimentează multe eşecuri în viața lor. Pe de altă parte, cei care au grijă de ei înşişi depun toate eforturile pentru a întreţine numai gânduri şi atitudini pozitive ale minţii. Ei se străduiesc continuu să-şi îmbunătăţească caracterul.

Sub influenţa emoţiilor negative, în organismul nostru au loc o serie întreagă de tulburări. Ajută la o schimbare profundă a activităţii hormonale. Hormonii anumiţi sunt produşi în cea mai mare cantitate. Ele generează apoi reacţii mai mult sau mai puţin dezirabile în organism. Acesta este cazul, în special, al creşterii tensiunii arteriale, precum şi al reducerii activităţii emunctoriei. Aceasta are ca rezultat o pierdere inutilă de energie, un efort inutil impus sistemului cardiovascular şi o acumulare de deşeuri în organism. La boala poate rezulta usor.

Este foarte important să cultive optimismul, încrederea, bucuria şi gândul pozitiv. Fiecare sentiment, fiecare impresie şi fiecare emoţie care ne envahit trebuie să provoace în noi o atitudine de serenitate. Toutes nos pensées trebuie să contribuie à harmoniser notre être et à nous procurer plus de bonheur. Recherchant continuellement l'harmonie, putem parveni într-o bună sănătate. Toţi factorii naturali ai sănătăţii sunt importanţi. Niciunul nu poate fi neglijat, mai ales pas le facteur emoţional.

93

N'oublions pas non plus^a dimension de la spiritualité. La croyance en un Etre Suprême facilitează o atitudine mentală pozitivă. Dieu, tel că chacun le conçoit este o forţă capitală pentru obţinerea şi menţinerea sănătăţii totale!

94

DEUXIÈME CHAPITRE

95

menopauza

96

După ce am observat modul în care multe persoane reacţionează la menopauză, suntem forţaţi să admitem că această încetare a funcţiei ovariene este considerată a fi o dezvoltare a bolii. Această opinie îşi găseşte o justificare în faptul că menopauza este însoţită de o întreagă cohortă de manifestări fizice neplăcute. Pentru multe femei, acesta este un moment critic în viaţă care nu le lasă fără regrete.

Prin urmare, nu este de mirare că mulți dintre ei recurg la o întreagă gamă de medicamente pentru a încerca să elimine, sau cel puțin să minimizeze, simptomele fizice care sunt, cel puțin, neplăcute.

La vie est faite d'étapes care trebuie să fie francize harmonieusement, sans traumatisme physique ou psychologique. Astfel, în viața unei femei, perioada de fertilitate începe la pubertate și se termină la menopauză. Funcția de reproducere apare astfel, în ansamblul existenței, într-o perioadă tranzitorie. Elle n'est essentielle ni à la longévité, ni à la vie. C'est une fonction qui se surajoute aux autres fonctions vitales. Elle est indispensable à l'espèce, mais pas à la personne.

97

Menopauza este un fenomen așteptat în mod natural, deoarece este sigur, deși se întâmplă rapid, este considerat „normal”. Sau, un eveniment natural nu trebuie să facă obiectul unei anumite terapii. Când hormonii încetează să se producă în această perioadă, ce se întâmplă dacă devine artificial? Când un adolescent încetează să crească, încercăm să-i prelungim creșterea prin prescrierea vreunui medicament? Nu, considerăm această situație ca parte a evoluției sale și trece destul de natural la următoarea etapă care este cea a maturității.

La femeile care se bucură de o sănătate bună, totul merge bine, deoarece glandele suprarenale compensează lipsa hormonilor ovarieni. Corpul nu este deranjat în niciun fel și fenomenul trece practic neobservat. Așa a vrut natura.

În general, menopauza apare între 45 și 55 de ani și, din păcate, trebuie recunoscut că în jurul vârstei de cincizeci de ani, puține femei au o sănătate foarte bună. Iată de ce, pentru majoritatea dintre ei, această perioadă este dar le este greu să obțină planurile de roșii. La nivel fizic, disconfortul resimțit cel mai des este cel al „bufeurilor”. Acestea evoluează după un anumit tipar. Acestea se deplasează în sus pe corp, inclusiv pe gât și pe față și provoacă căldură și sufocare. Transpirația însoțește aceste bufeuri, obligând uneori persoana să se schimbe din când în când. Totuși, deși apar adesea spontan, consumul de substanțe anuminoase, în special alcool și alimente puternic condimentate, le accentuează. Frecvența lor variază considerabil. La unele femei, acestea pot

98

se manifestă o dată pe săptămână, în altele de o duzină de ori pe zi. Nu este neobișnuit ca fenomenul să apară și noaptea, este de la sine înțeles că calitatea somnului este foarte afectată. Când apar, dacă te încordezi și te ripostezi, pufurile devin mai pronunțate. Cea mai bună atitudine de a lua este să vă așezați, să vă relaxați și să respirați încet și profund. Un supliment bun de vitamina E ajută și la atenuarea acestora.

În această perioadă critică a vieții, alte simptome fizice sunt frecvente. Într-adevăr, nu este neobișnuit să aveți amețeli, dureri de cap, dificultăți de respirație, palpitații ale inimii etc. includ

astmul, eczemele, dezechilibrele tiroidiene și glandulare, diabetul, obezitatea etc.

Pe plan psihologic, anumite femei pot fi agitate, depresive, anxioasis; acestea pot simți teamă sau chiar au dificultăți de concentrare. Toate aceste simptome, deși nu pot fi prevenite pe termen scurt, pot fi, cel puțin în mare măsură, atenuate.

Iată această observație susținută:

Vitamina E, grupele de vitamine B și calciul (din dolomit, de exemplu) sunt trei nutrienți importanți care previn complicațiile menopauzei. Algele marine, a căror bogăție în minerale nu mai este pusă la îndoială, ajută la echilibrarea sistemului endocrin.

Dieta fiind foarte importantă în această perioadă, vă sugerăm să consumați multe fructe și legume proaspete. De asemenea, vă recomandăm să învățați să vă relaxați corespunzător.

99

Eosteoporoza

Este greu să vorbim despre menopauză fără a aminti de osteoporoză, cele două fenomene fiind foarte des asociate.

Termenul de osteoporoză se referă la o pierdere anormală a țesutului osos. Într-adevăr, materialul spongios care alcătuiește miezul osului conține un număr mare de găuri mici care, la unele femei, cresc în special în volum în momentul menopauzei. Acesta este motivul pentru care asociem in general problema osteoporozei cu lipsa de estrogen (acest hormon pe care femeile nu il mai produc in cantitati atat de mari in momentul menopauzei). În unele cazuri, pierderea țesutului osos poate fi atât de semnificativă încât osul devine atât de fragil încât se rupe la cel mai mic impact. Cu toate acestea, nu este clar dacă lipsa de hormoni este cauza reală a osteoporozei. La femei, osteoporoza începe în general cu mult înainte de menopauză. Această deficiență se datorează nu numai lipsei de calciu și magneziu, ci și lipsei de exercițiu fizic. În general, pentru a preveni osteoporoza, este bine să vă monitorizați calitatea alimentației și să luați în mod regulat suplimente de calciu, magneziu, vitamina E, vitamina B, polen și lăptișor de matcă. De asemenea, trebuie să ne asigurăm că nu lipsește vitamina D (rețineți care permite asimilarea calciului și care este furnizată de razele UVA). Se găsește și în suplimentul cu ulei de ficat de pește. În cele din urmă, este extrem de important să faci suficient exercițiu.

100

Câteva gânduri despre tratamentul hormonal.

Tendința medicală actuală este orientată către tratamentul hormonilor sexuali feminini. Acest tratament este departe de a fi sigur. De fapt, este întotdeauna foarte delicat, după părerea noastră, să intervenim la nivel hormonal. Printre efectele secundare ale tratamentului hormonal se menționează sângerările vaginale dacă este prezentă o tulburare

hormonală și mai semnificativă. În multe cazuri, tratamentul este mai enervant decât boala în sine!

Notă: Consultați capitolul treilea: „Sfaturi naturiste și suplimente alimentare…” Menopauză pagina 240 Osteoporoza pagina 254

101

CAPITOLUL AL TREILEA

SINDROMUL PREMENSTRUAL

În trecut, femeile care se plângeau de disconfort înainte de menstruație erau considerate „isterice”. Se credea că inventează rele pentru a atrage atenția. Tulburările psihofiziologice care au putut părea că au provocat acest fenomen, în unele dintre ele, au fost considerate inițial a fi inventate în imaginația lor. Secole mai târziu, se credea că ceea ce se numește acum „sindrom premenstrual” se întâlnește mai frecvent la femeile care erau instabile emoțional sau aveau probleme psihiatrice. Abia în ultimele decenii am început cu adevărat să explorăm subiectul în profunzime. Departe de a fi un mit, sindromul premenstrual, numit și PMS, practic nu se mai confruntă cu îndoiala, cu privire la realitatea lui, în mintea majorității practicienilor de astăzi.

Sindromul premenstrual poate fi definit ca un ansamblu de tulburari emotionale si/sau fizice, mai mult sau mai putin severe, care se manifesta aproximativ la mijlocul ciclului menstrual dar care persista fara simptome regulate. În

105

De fapt, aceste modificări fizice și psihice apar după terminarea ovulației, apoi devin mai pronunțate în perioada premergătoare perioadei și dispar în cele din urmă când apare.

PMS este cel mai des întâlnit la persoanele cu vârsta cuprinsă între 30 și 49 de ani. Ea crește și devine mai severă odată cu vârsta sau după modificări hormonale semnificative: sarcină, oprirea pilulei contraceptive, ligatura trompelor etc.

Durant această perioadă a ciclului menstrual, milioane de femei (50 la 90 %) au suferit sindromul de ce, suffrent à des degrés variables și o femeie pe cinci este atinsă de formă plus gravă.

Acest simptom apare frecvent. La nivel psihologic, putem aminti unele dintre cele care apar cel mai des. De exemplu, femeile SPM tind să fie foarte sensibile, agresive, deprimate, extrem de iritabile sau chiar violente. Ei pot avea mari dificultăți în a-și controla emoțiile. Ei pot plânge sau pot avea accese iraționale de furie. De asemenea, pot fi, mai mult decât de obicei, nerăbdători sau sensibili. Depresia, una dintre caracteristicile sindromului premenstrual, duce adesea la autodepreciere și pierderea încrederii în sine. Acestea sunt potrivite pentru femeile care suferă de depresie severă, sunt apatice, letargice, indolente sau obosite fără un motiv anume. Alte femei au dificultăți de concentrare sau simt că memoria le pierde. O acumulare de câteva

probleme, uneori ducând la tulburări de comportament sau emoționale la unii

106

atât de importante încât le pot afecta foarte mult viața personală, familială sau socială. Din acest motiv, desigur, femeile victime ale sindromului premenstrual identifică manifestările psihologice (iritabilitate incontrolabilă, tensiune extremă și stare depresivă etc.) ca fiind cele mai greu de suportat.

Pe lângă faptul că sunt victime ale tulburărilor emoționale, mulți dintre ei experimentează dureri de sâni (umflare) și retenție de apă (senzație de „umflare”). Alții se îngrașă temporar fără a avea dureri de rinichi și dureri abdominale sau chiar dureri musculare. Butoanele și acneele pot aperea. Unele femei au dureri de cap, dureri de cap sau amețeli, altele chiar vărsă.

Mai mult de o sută cincizeci de simptome sunt asociate cu sindromul premenstrual. Tabelul de mai jos le enumeră pe cele principale (mai multe dintre ele pot fi găsite la aceeași persoană).

Simptomul Fizice

Creștere în greutate, senzație de umflare, sâni durerosi (umflați sensibil), dureri de cap, migrație, dureri musculare, rigiditate, tulburări ale pielii (acnee, coșuri, roșeață), apetit perturbat (lipsa sau exces), modificarea calității somnului, anormale oboseală, greață, slăbiciune.

Simptome psihologice

Tensiune, iritabilitate, depresie (pierderea încrederii în sine etc.), dificultăți de concentrare, memorie slabă, agresivitate, dificultăți în controlul emoțiilor, dorință sexuală slăbită sau absentă.

107

Din păcate, cauza exactă a sindromului premenstrual rămâne încă neclară. Toți cercetătorii sunt de acord că PMS este înainte de toate un fenomen fiziologic care poate avea repercusiuni psihologice. Noise ipotezelor au foste emise până în ziua de azi, dar nicio ipoteză nu este adevărată. Majoritatea gâtului este cauzată de această problemă și este cauzată de dezechilibrul hormonal. O femeie ai cărei hormoni (estrogeni și progesteroni) sunt dozați în mod echilibrat nu prezintă simptome fizice sau psihologice neplăcute în perioada premenstruală. Cu toate acestea, studiile pe această temă sunt, cu câteva excepții, foarte empirice fără certitudine. Mai trebuie făcute cercetări înainte de a putea trage concluzii.

Anumite prezența unui hormon fabricat prin thyroïde în colaborare cu ovarele sunt în parte la cauza fenomenului. Bine nu trebuie să fie perfect satisfăcătoare, câteva studii au toate permisiunea de a obține rezultate care să aducă un soulagement non-negligeable în cazul anumitor dureri.

Astfel, în funcție de doctorul Joan Ullyot, specialist în medicina sportivă în regiunea San Francisco, și curajul de elite în distanța lungă, simptomele sindromului premenstrual pot fi atente prin exercițiul fizic. Cu toate acestea, la practica unui sport nu este regulat. La femme qui fait de l'exercice peut tout de même se simte gonflată, sau un peu amortie înainte de ses menstruations. Sur le plan psihologic,

108

on observe tout de même une nette régression de 1 agressivité ou de la tendance dépressive. Toujours selon le docteur Ullyot, l'effet en profondeur qu'exeerce l'activité physique sur le système hormonal justifierait ces résultats. În acest sens, că exercițiul modifică hormonii cerviciului, uterului și ovarelor. Pentru această rațiune, se poate gândi că sunt hormoni care acționează asupra comportamentului psihologic în timpul perioadei premenstruale.

Etant donné que toutes les femmes ne s'adonnent pas à des sports de compétition, on peut leur recomandar totuși, sans crainte, de faire de l'exercice. La pratique du yoga, de exemplu, peut s'avérer très bénéfique lors de la période prémenstruelle. Această formă de exercițiu poate, printre altele, să sufle anumite simptome de iritabilitate, tensiune nervoasă, palpitații, dureri în mușchi sau articulații. La personne care fait du yoga poate, grație tehnicilor de respirație profundă, restabiliți-l în calmă mentală și fizică. Este evident că tehnicile de relaxare sunt foarte adecvate.

În acest supliment privat de vitamine și minerale, studiile nutriționale indică faptul că cincizeci la sută (50%) sunt afectate de lipidele de magneziu premenstruale. Sau, știm că o deficiență de magneziu provoacă diverse simptome foarte identice cu cele care ne preocupă. Simptomele includ spasme musculare, anorexie, greață, un fel de apatie și modificări de personalitate.

Potrivit autorilor acestui studiu, se poate concluziona că o deficiență de magneziu complică

109

si accentueaza sindromul premenstrual. De altfel, putem aminti în treacăt că deficitul de magneziu este foarte răspândit în toate domeniile societății și că este rezultatul, în mare parte, al rafinării alimentelor, în special a cerealelor. Deoarece alimentele furnizează în general puțin magneziu, ar fi înțelept să o luați sub formă de supliment alimentar. In magazinele naturiste gasesti diverse suplimente bogate in magneziu care sunt bine asimilate. Toate femeile care se confruntă cu o problemă care nu se îngrijește, prin urmare, tot avantajul să se procure.

În ceea ce privește vitamina E, de la vitamina E până la scopul ei principal din ultimul deceniu, aceasta este, fără îndoială, cea mai utilă. Deși credeam că a servit doar la promovarea fertilității, acum știm că joacă un rol vital în prevenirea unei multitudini de afecțiuni. Printre acestea regăsim sindromul premenstrual.

Acest plan alimentar, numărul cercetărilor nu permite să fie afirmat anumite substanțe alimentare pot atenua simptomele. Acesta este cazul acizilor grasi esentiali continuti in uleiurile de primula, borage, sofran si macese chiliane. Nu știm exact cum funcționează acești acizi grași, dar se pare că prostaglandinele (substanțe asemănătoare hormonilor) au un rol de jucat. În plus, cercetările doctorului Guy Abraham asupra sindromului premenstrual au permis să observăm că femeile care prezintă simptome au lipsă de vitamina A, vitamina C, vitamina E și complexul de vitamine B. De asemenea, le lipsesc zinc, magneziu și

110

fier, minerale găsite în cantități bune în spirulina și chlorella. Totuși, dacă adăugăm în dietă nutrienții pe care tocmai le-am enumerat, precum și uleiurile la care ne-am referit, avem șanse excelente de a corecta situația.

Nu o putem repeta niciodată suficient, disconfortul sau chiar simplul disconfort fizic se datorează întotdeauna (cu excepția cazurilor de accident sau infirmitate) intoxicației sau unei deficiențe de vitamine sau minerale. Daca bei multa cafea, sifon sau daca mananci dulciuri, paine alba, chipsuri, conserve etc., nu trebuie sa fii surprinsa sa simti disconfort tot timpul si mai ales inainte de menstruatie. În schimb, dacă îți hrănești bine organismul, cu vitamine și minerale, de care are nevoie, te va răsplăti de o sută de ori.

Pentru sfaturi practice, vezi pagina 282.

111

CAPITOLUL AL IV-lea

SFATURI NATURISTE ȘI SUPLIMENTE ALIMENTARE SUGERATE PE BAZĂ DE SIMPTOME DE OTRAVIERE SAU DEFICIENȚĂ ÎN CORPUL DVS.

113

Observatii preliminare:

Toate sfaturile de îngrijire a sănătății sunt urmate timp de cel puțin trei luni pentru a permite organizației să profite la maximum de ele. Trebuie amintit că scopul acestui sfat este, pe de o parte, de a corecta obiceiurile necorespunzătoare de stil de viață și, pe de altă parte, de a umple deficiențele nutriționale ale organismului. Aceasta este condiția esențială a sistemului înainte de a fi efectuată în acest caz.

Alimentele, vitaminele, suplimentele alimentare, ceaiul din plante, extractele lichide sau tabletele din plante și toate celelalte produse sugerate în GHIDUL MEU DE SĂNĂTATE NATURALĂ trebuie să fie cele care sunt vândute sub o etichetă care poartă semnătura mea, cu excepția cazului în care au primit aprobarea mea. De fapt, dozele sugerate corespund unor produse specifice, iar rezultatele sunt complet distorsionate dacă am folosit produse a căror compoziție nu a respectat aceleași proporții.

114

STOMIC ACID

NOU

Sugestii:

1) Mestecați fiecare mușcătură de 20 până la 30 de ori, încet

2) Evitați alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

3) Reduceți consumul de alimente bogate în proteine: carne, brânzeturi, leguminoase

4) Atenție la fumat

5) Citiți „sănătate prin sucuri”

6) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Suc de varza organic:

1 fiola dimineata pe stomacul gol in putina apa

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Lucerna cultivată ecologic:

1 tabletă cu fiecare masă

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

115

ACIDITATEA STOMICĂ (continuare)

– 6 luni următoare:

Suc de aloe cultivat organic:

2 linguri. lingura inainte de masa

Lactat de calciu 648 mg:

1 tabletă înainte de fiecare masă

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Clorofila:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, călugăr acru:

1 cană după masă

116

ACNEA

NOU

Sugestii:

1) Mască de argilă (de 2 ori pe săptămână)

2) Baie fierbinte seara

3) Evitați zahărul

4) Eliminați alimentele acide sau acidifiante (vezi pagina 27)

5) Concentrați-vă pe fructe și legume proaspete

6) Citiți „vindecă-ți ficatul”

7) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri.

Set de plante urmatoare: menianth, mei mare, ghimbir, lemn dulce, patrunjel, elecampane, agrimonie, cicoare salbatica:

1 tabletă după fiecare masă

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

1 tabletă înainte de fiecare masă

Vitamina E 200 Ш. și ulei de primulă:

1 capsule după masă

Drojdie Torula:

2 tablete cu masa

Tisane comprenant les plantes următoarele : bourdaine, angélique, réglisse, boldo, verveine, reine-des-prés, aigremoine :

1 tasse après les repas

117

ACNE (suită)____

Crème pour la peau à base de soufre și vitamine ale complexului B

Loțiune pentru pielea de bază de vitamine du complex B Loțiune pentru pielea de pe bază de vitamine din complexul B

– 6 luni următoarele:

Ensemble des plantes următoarele : mélisse, mauve, bourdaine, cascara, épine-vinette, guimauve, menthe :

1 comprimé après chaque repas

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Supliment alimentar care conține ulei de șofrăn, ulei de primulă, ulei de borage și ulei de măceș chilian:

1 capsulă înainte de masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn

dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

Crema pentru piele cu vitamina A

Lotiune de aloe vera pe zonele de tratat seara la culcare

ALCOOLISM

NOU

Sugestii:

1) Aflați despre excelenta mișcare „alcoolici anonimi” (vezi paginile galbene din agenda telefonică)

2) Citiți „Vădecarea ficatului”

3) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Supliment de magneziu calciu din dolomit:

1 tabletă înainte de masă

Supliment bogat în complex de vitamine B din sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Supliment proteic cu enzime digestive:

3 tablete cu mese

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

ALCOOLISM (continuare)

– 6 luni următoare:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Vitamina E 200 UI plus primula de seara:

1 capsule după masă

Zinc 10 mg:

1 tabletă pe zi

Supliment alimentar care conține ulei de șofrăn, ulei de primulă, ulei de borage și ulei de măceș chilian:

1 capsulă înainte de masă

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2 comprimate înainte de fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: coada-calului, cârdenă, frasin, tulpini de cireș, coacăze negre, cimbru sălbatic, ienupăr, isop, soc:

1 cană după masă

120

ALERGII____

NOI Sugestii:

1) Baie fierbinte seara

2) Evitați zahărul

3) Eliminați produsele lactate; reduce alimentele cu amidon

4) Citiți „vindecă-ți ficatul”

5) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Tonic purificator pe baza de plante urmatoare: brusture, ursuș, cârdenă, berberis, melc, erica, soc, gențiană, coada-calului, dulce de luncă, salvie, cascară sagrada:

1 lingura. lingurita inainte de fiecare masa

Magneziul în lichid:

1 lingura. lingurita dimineata si seara intr-un suc

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

121

ALERGII (suită)

– 6 luni următoare:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Usturoi:

1 comprimat de 3 ori pe zi

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, călugăr acru:

1 cană după masă

122

BOALA ALZHEIMER

- ÎMPIEDICA

o. NOU

Sugestii:

1) Evitați să gătiți alimente în tigăi de aluminiu

2) Evitați antiacidele care conțin aluminiu

3) Bea apă pură

4) Evitați zahărul

5) Faceți exerciții fizice

6) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Lecitina 1200 mg:

1 capsula de preparat de lapte

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Dolomit:

1 tabletă la fiecare masă

Ceai din plante cuprinzând următoarele plante: flori de mușețel și tei, flori și frunze de vinete, frunze de mentă, flori de portocal, semințe de anason verde, melisa și plante sălbatice de panseluță, frunze de verbenă, rădăcină de valeriană:

1 cană după masă și la culcare

123

AMIGDALIT

NOU

Sugestii:

1) Baie fierbinte

2) Evitați zahărul

3) Se face gargara cu 1 lingurita. lingurita de magneziu lichid diluat in apa

4) Citiți „vindecă-ți ficatul”

5) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Set de plante urmatoare: menianth, mei mare, ghimbir, lemn dulce, patrunjel, elecampane, agrimonie, cicoare salbatica:

1 tabletă după fiecare masă

Clorofila:

2 tablete pentru fiecare masă

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata cand te trezesti si seara cand te culci in suc

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă la fiecare trei ore

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, călugăr acru:

1 cană după masă

124

Amigdalita (continuare)

– 6 luni următoare:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Ulei de usturoi:

1 capsulă pe masă

Magneziul în lichid:

1 C. un ceai dimineata cand te trezesti si seara cand te culci in suc

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

125

ANEMIE____

Sugestii: NOU

1) 1/2 oră somn după fiecare masă

2) Sticla cu apă fierbinte pe ficat

3) Odihnă

4) Dormi 10 ore pe zi

5) Evitați cafeaua, ceaiul, băuturile carbogazoase și alcoolul

6) Faceți exerciții fizice

7) Împotrivire

8) Citiți „Vădecarea ficatului"

9) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Laptisor de matca si propolis:

1 fiola dimineata pe stomacul gol in suc sau apa timp de o luna

Tonic revitalizant pe bază de drojdie, ginseng, schinduf, alge marine, cimbru, rozmarin și chlorella:

1 lingura. lingurita inainte de masa

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină,

boldo, coada calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbenă, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

– 6 luni următoare:

Set de plante urmatoare: menianth, mei mare, ghimbir, lemn dulce, patrunjel, elecampane, agrimonie, cicoare salbatica:

1 tabletă după fiecare masă

Suc de sfeclă organică:

1 fiola dimineata pe stomacul gol in putina apa

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Clorofila:

1 tabletă cu mese

Supliment alimentar care conține ulei de șofrăn, ulei de primulă, ulei de borage și ulei de măceș chilian:

1 capsulă înainte de masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

Luați o lingură de melasă de rafinare (Blackstrap)

2 ori pe zi

ANGINĂ PREZENT

Sugestii:

1) Evitați alimentele prăjite și grăsimile animale

2) Evitați zahărul

3) Respirație profundă

4) Mergeți în fiecare zi

5) Dormi 10 ore pe zi

6) Eliminați fumatul

7) Evitați obezitatea

8) Citiți „inima și dieta”

9) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Set de plante urmatoare: menianth, mei mare, ghimbir, lemn dulce, patrunjel, elecampane, agrimonie, cicoare salbatica:

1 tabletă după fiecare masă

Lecitina 1200 mg:

1 capsule după fecare masă

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsulă la mese și la culcare

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante urmatoare: catina, angelica, lemn dulce, boldo, verbena, dulce de paun, agrimonie: 1 cana dupa masa si la culcare

ANGINA PEST (suită)

– 6 luni următoare:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Magneziul în lichid:

1 c. à thé le matin au lever dans du jus

Lécithine et huile de carthame:

1 capsulă după fiecare masă

Vitamina E 200 UI și ulei de onagre:

1 capsulă după masă

Supplément riche en vitamine A de sursă naturală provenită de la carotte, du pissenlit, du foie déshydraté, du chou, de l'épinard, du persil, de la betterave, du foie de poisson :

2 comprimés à fiecare repas

Huile de saumon:

1 capsulă la fiecare masă

Tisane comprenant les plantes următoarele : bourdaine, boldo, prêle, chiendent, queues de cerises, reine-des-prés, réglisse, verveine, aigremoine, baies de genévrier, frêne, cassis, hysope :

1 tasse après les repas

129

ANXIETATE ____

NOI Sugestii:

1) Evitați zahărul

2) Baie fierbinte seara

3) Plimbare zilnică

4) Citiți „Vitamine naturale”

5) Eliminați alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

6) Eliminați stimulente precum ceaiul, cafeaua, ciocolata, condimentele etc.

7) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata intr-un suc

Tonic revitalizant pe bază de drojdie, ginseng, schinduf, alge marine, cimbru, rozmarin și chlorella:

1 lingura. lingurita inainte de masa

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2 tablete înainte de fiecare masă

Supliment alimentar care conține ulei de șofrăn, ulei de primulă, ulei de borage și ulei de măceș chilian:

1 capsulă înainte de masă

Ceai din plante cuprinzând următoarele plante: flori de

musetel si tei, flori si frunze de vinete, frunze de menta, flori de portocal, seminte de anason verde, melisa si plante salbatice panselute, frunze de verbina, radacina de valeriana:

1 cană după masă și la culcare

ARTERIOSCLEROZA

NOI Sugestii:

1) Evitați grăsimea animală

2) Eliminați alimentele prăjite

3) Evita sarea, zaharul alb si faina alba

4) Consumați multe fructe și legume proaspete

5) Atenție la alcool și fumat

6) Plimbare zilnică

7) Citiți „Inima și dieta”

8) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Usturoi:

1 capsule după masă

Lecitina 1200 mg:

1 capsulă înainte de masă

Supliment alimentar care conține ulei de șofrăn, ulei de primulă, ulei de borage și ulei de măceș chilian:

1 capsulă înainte de masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă și la culcare

– 6 luni următoare:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Set de plante urmatoare: menianth, mei mare, ghimbir, lemn dulce, patrunjel, elecampane, agrimonie, cicoare salbatica:

1 tabletă după fiecare masă

Supliment alimentar care contine ulei de in, ulei de somon si ulei de peste:

1 capsulă înainte de fiecare masă

Lecitină și ulei din șofrănel:

1 capsula de preparat de lapte

Supliment alimentar care conține ulei de șofrăn, ulei de primulă, ulei de borage și ulei de măceș chilian:

1 capsulă înainte de masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

133

ARTRIT

NOU

Sugestii:

1) 3 mese de carne pe săptămână

2) Reduceți consumul de brânză, leguminoase și nuci

3) Evitați ovăzul, cafeaua, ceaiul și ciocolata

4) Evitați zahărul

5) Baie fierbinte seara

6) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Alburn de tei sălbatic:

bea 2 pahare de 6 uncii de apă de alburn pe zi

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2 tablete înainte de fiecare masă

Magneziul în lichid:

1 C. ceai dimineața când te trezești într-un suc

Supliment alimentar care contine ulei de in, ulei de somon si ulei de peste:

1 capsulă înainte de fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: frasin, vâsc, coacăze negre, dulci de luncă, mușcate Robert, păpădie, verbenă, șoricelă, șoricel, isop:

1 cană după masă

134

ARTRITĂ (continuare)

– 6 luni următoare:

Suc de mesteacăn organic:

1 flacon dimineata pe stomacul gol

Gheara diavolului:

1 capsulă înainte de fiecare masă

Supliment alimentar care conține ulei de șofrăn, ulei de primulă, ulei de borage și ulei de măceș chilian:

1 capsulă înainte de masă

Vitamina E 400 UI în seleniu:

1 tabletă pe zi

Laptisor de matca si propolis:

1 fiola dimineata pe stomacul gol in suc sau apa

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

135

ARTROZA

NOU

Sugestii:

1) Evitați ceaiul, cafeaua și băuturile carbogazoase

2) Reduceți consumul de carne

3) Evitați zahărul

4) Exerciții fizice

5) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Suc de mesteacăn organic:

1 fiola dimineata in putina apa

Set de plante următoare: boldo, anghinare, păpădie pe bază de drojdie, zer pudră și lecitină:

1 tabletă după fiecare masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

136

ASTMUL

NOU

Sugestii:

1) Evitați zahărul

2) Eliminați produsele lactate; reduce alimentele cu amidon

3) Atenție la alimentele care conțin glutamat monosodic și sulfiți

4) Baie fierbinte seara

5) Plimbare zilnică

6) Învață să te relaxezi

7) Atenție la fumat

8) Citiți „Vădecarea ficatului”

9) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Magneziul în lichid:

1 C. ceai dimineata si seara

Usturoi:

1 capsula de preparat de lapte

Tonic prietenos pentru sistemul respirator pe bază de pin alb, cireș sălbatic, nardă americană, muguri de plop, rădăcină sanguină:

1 C. lingurita la fiecare trei ore cu sos nevoie

137

ASTM (adecvat)

Ceai de plante, inclusiv plante urmatoare: borage, cimbru, bulion alb, iedera macinata, radacina de elecampane, capilar, violeta:

1 cană între mese și la culcare

– 6 luni următoare:

Set de plante următoare: boldo, anghinare, păpădie pe bază de drojdie, zer pudră și lecitină:

1 tabletă după fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după fiecare masă

Zinc 10 mg:

1 tabletă pe zi

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante urmatoare: borage, cimbru, bulion alb, iedera macinata, radacina de elecampane, capilar, violeta:

1 cană după masă

138

BRONȘITĂ

NOU

Sugestii:

1) Evitați zahărul

2) Eliminați produsele lactate, reduceți alimentele cu amidon

3) Atenție la fumat

4) Baie fierbinte seara

5) Citiți „Vădecarea ficatului”

6) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Set de plante urmatoare: menianth, mei mare, ghimbir, lemn dulce, patrunjel, elecampane, agrimonie, cicoare salbatica:

1 tabletă după fiecare masă

Usturoi:

1 capsula de preparat de lapte

Ceai de plante, inclusiv plante urmatoare: borage, cimbru, bulion alb, iedera macinata, radacina de elecampane, capilar, violeta:

1 cană după masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

Tonic prietenos cu sistemul respirator pe bază de pin alb, cireș sălbatic, nard american, muguri de plop, rădăcină de sânge: 1 linguriță. lingurita la fiecare trei ore cu sos nevoie

139

DURERI DE STOMAC

NOU

Sugestii:

1) Evitați alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

2) Mestecați fiecare mușcătură de 20 până la 30 de ori, încet

3) Învață să te relaxezi

4) Atenție la fumat

5) Citiți „Vădecarea ficatului”

6) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

-primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Pudra antiacida naturista:

1 C. lingura intr-un lichid de fiecare data cand apare senzatia de arsura

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Lucerna cultivată ecologic:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

ASPIRURI (continuare)

– 6 luni următoare:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Suc de varza organic:

1 fiola dimineata pe stomacul gol in putina apa

Set de plante urmatoare: menianth, mei mare, ghimbir, lemn dulce, patrunjel, elecampane, agrimonie, cicoare salbatica:

1 tabletă după fiecare masă

Pudră de orz, chlorella, stevia și extract de lemn dulce:

1 tabletă de trei ori pe zi

Alburn de tei:

1 capsula de preparat de lapte

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

BURSITA

NOU

Sugestii:

1) Evitați alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

2) Evitați zahărul

3) Baie fierbinte seara la culcare

4) Citiți „Vădecarea ficatului”

5) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Suc de mesteacăn organic:

1 fiola dimineata in putina apa

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

1 tabletă înainte de fiecare masă

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata la trezire in suc

Alburn de tei sălbatic:

4 guri pe zi

Cataplasmă de argilă gri în fiecare seară

142

CALCUL GILE

NOU

Sugestii:

1) Evitați grăsimile animale

2) Evitați zahărul

3) Folosiți moderat lactatele și ouăle, evitați brânzeturile grase, smântâna și laptele nedegresat

4) Consumați multe fructe și legume

5) Exerciții fizice

6) Citiți „Vădecarea ficatului”

7) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Lecitina 1200 mg:

1 capsule după fecare masă

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

20 de picături dimineața și 20 de picături seara

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

– 6 luni următoare:

Suc de sfeclă organică:

1 fiola dimineata pe stomacul gol in putina apa

Set de plante următoare: boldo, anghinare, păpădie pe bază de drojdie, zer pudră și lecitină:

1 tabletă după fiecare masă

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata in putin suc

Lecitină și ulei de șofran:

1 capsule după fecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

144

PIETRE LA RINICHI

NOU

Sugestii:

1) Beți mai multă apă, preferați apa distilată

2) Consumați alimente mai puțin bogate în proteine

3) Evitați alimentele bogate în acid oxalic (spanac, rubarbă, migdale, pătrunjel, nuci de caju, frunze de sfeclă, ceai, ciocolată)

4) Reduceți consumul de sare

5) Evitați zahărul

6) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Set de plante urmatoare: patrunjel, pirol umbellate, ursuș, morcov sălbatic, cârdenă, parietaria, buchu, marshmallow, cascara:

1 tabletă după fiecare masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata in suc

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: coada-calului, cârdenă, frasin, tulpini de cireș, coacăze negre, cimbru sălbatic, ienupăr, isop, soc:

1 cană după masă

145

CANCER (PREVENTIA)

NOU

Sugestii:

1) Creșteți consumul de fibre alimentare

2) Reduceți consumul de grăsimi animale

3) Evitați zahărul

4) Exerciții fizice

5) Renunță la fumat

6) Nu abuzați de alcool

7) Evitați arsurile solare

8) Evitați mezelurile și produsele afumate

9) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Laptisor de matca si propolis:

1 fiola dimineata pe stomacul gol in suc sau apa

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Supplement riche en vitamines du complex B de sursă naturală provenită de la levure, du foie déshydraté, du pollen de fleur et de l'huile de germe de blé :

2 comprimés à fiecare repas

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoide:

1 comprimé après les repas

Supplément riche en vitamine A de sursă naturală provenită de la carotte, du pissenlit, du foie déshydraté, du chou, de l'épinard, du persil, de la betterave, du foie de poisson :

2 comprimés à fiecare repas

Vitamina E 200 UI și ulei de onagre:

1 capsulă după masă

146

CANCER (PREVENIRE DU) (suită)

Ail:

1 capsulă la fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

147

CANDIDA ALBICANS

NOU

Sugestii:

1) Evitați să folosiți antibiotice pentru orice și nimic

2) Consumați mai multe alimente bogate în fibre și carbohidrați complecși

3) Eliminați consumul de lapte, concentrați-vă pe iaurt

4) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Usturoi:

1 tabletă pe zi

Cultura lumii:

1 capsula pe zi

Dolomit:

1 tabletă pe zi

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

148

CARII DINTARE

NOU

Sugestii:

1) Evitați zahărul

2) Evitați alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

3) Spalati-va pe dinti dupa fiecare masa si la culcare cu pasta de dinti naturista

4) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

1 tabletă înainte de fiecare masă

Magneziul în lichid:

1 C. ceai dimineata si seara

Zinc 10 mg:

1 tabletă pe zi

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

149

CATARACTA____

NOU

Sugestii:

1) Bea suc proaspăt de morcovi de 2 până la 3 ori pe zi

2) Aveți grijă la alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

3) Evitați fumatul

4) Mănâncă mai multe legume și fructe proaspete

5) Citiți „Vădecarea ficatului”

6) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Tonic purificator pe baza de plante urmatoare: brusture, ursuș, cârdenă, berberis, melc, erica, soc, gențiană, coada-calului, dulci de luncă, salvie, cascară-sagrada:

1 până la 2 linguri. lingurita inainte de fiecare masa

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

150

CATARACT (suită)

– 6 luni următoare:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul, pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Supliment alimentar care contine ulei de in, ulei de somon si ulei de peste:

1 capsulă înainte de fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

151

CELULITA

NOU

Sugestii:

1) Ai grijă la sare

2) Eliminați furajele acidifiante (vezi pagina 27)

3) Evitați zahărul

4) Mănâncă mai multe legume și fructe proaspete

5) Faceți exerciții fizice

6) Citiți „Vădecarea ficatului”

7) Urmați următorul program de suplimente alimentare de la an la an:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Tonic purificator pe baza de plante urmatoare: brusture, ursuș, cârdenă, berberis, melc, erica, soc, gențiană, coada-calului, dulci de luncă, salvie, cascară-sagrada:

1 până la 2 linguri. lingurita inainte de fiecare masa

Magneziul în lichid:

1 C. ceai dimineața când te trezești

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: coada-calului, cârdenă, frasin, tulpini de cireș, coacăze negre, cimbru sălbatic, ienupăr, isop, soc:

1 cană după masă

152

CELULITA (suita)

Locație și aplicație:

1) Masaj cu crema cu alge si manusa de par de cal

2) Exerciții fizice adecvate

– 6 luni următoare:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Tonic depurativ din plante urmatoare: busse-role, musetel, sarsaparila, rabdare, papadie, brusture, cascara-sagrada, salvie:

1 C. lingura inainte sau dupa masa

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata intr-un suc

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plantele tale următoare: cătină, boldo, gata, cârdenă, cozi de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după mese

153

PĂR GRAS

Sugestii:

1) Folosiți un șampon naturist cu sulf

2) Folosiți o cremă naturistă de clătire revitalizantă

3) Evitați grăsimile animale și prăjelile

4) Evitați brânzeturile grase și smântâna

5) Mănâncă mai multe fructe și legume proaspete

6) Citiți „Vădecarea ficatului”

7) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Drojdie Torula:

3 tablete după masă

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

1 tabletă înainte de fiecare masă

Usturoi:

1 capsula de preparat de lapte

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

154

PĂR USCAT

Sugestii: NOU

1) Folosiți un șampon naturist vitaminizat

2) Folosiți o cremă naturistă de clătire revitalizantă

3) Periați părul în mod regulat

4) Masați scalpul

5) Eliminați alcoolul și tutunul

6) Citiți „Vădecarea ficatului”

7) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Ulei de germeni de grau :

2 capsule dupa masa

Lecitina 1200 mg:

1 capsulă după prânz și seară

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Drojdie:

3 până la 4 comprimate de 4 până la 5 ori pe zi

Supliment alimentar care conține ulei de șofrăn, ulei de primulă, ulei de borage și ulei de măceș chilian:

1 capsulă înainte de masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

155

COLESTEROL

(HIPERCHOLESTEROLEMIE)

NOU

Sugestii:

1) Evitați alimentele prăjite și grăsimile animale

2) Evitați zahărul

3) Eliminați alcoolul

4) Consumați alimente bogate în fibre: măr, cartofi, fulgi de ovăz și tărâțe, vinete, psyllium

5) Citiți „Vădecarea ficatului”

6) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Lecitină și ulei de șofran:

1 capsulă pe masă

Vitamina E 200 UL cu primula de seara:

1 capsule după masă

Supliment alimentar care contine ulei de in, ulei de somon si ulei de peste:

1 capsulă înainte de fiecare masă

Cultura lumii:

1 capsula de preparat de lapte

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină,

(in urma catre)

angelica, lemn dulce, boldo, verbena, dulci de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

– 6 luni următoare:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Set de următoarele suplimente: pudră de grapefruit, drojdie de bere, lecitină de soia, oțet de cidru și alge:

1 până la 2 comprimate înainte de masă

Usturoi:

1 capsula de preparat de lapte

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Supliment bogat în fibre din surse naturale din ovăz, mere și grepfrut:

2 comprese cu un pahar mare de apă, cu 15 minute înainte de masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

157

CIRCULAŢIE

NOI Sugestii:

1) Reduce alimentele cu amidon (durere, brioșe, cereale)

2) Plimbare zilnică (30 minute)

3) Baie fierbinte seara

4) Reduceți produsele lactate

5) Fără prăjire

6) Citiți „Vădecarea ficatului”

7) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Set de plante urmatoare .· melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă și 2 la culcare

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Magneziul în lichid:

1 C. dimineata si seara intr-o jumatate de pahar cu apa

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

– 6 luni următoare:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina E 200 UL cu primula de seara:

1 capsule după masă

Clorofila:

1 tabletă cu mese

Usturoi si patrunjel:

1 capsula de preparat de lapte

Multivitamine și minerale:

1 capsulă la fiecare masă și la culcare

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

159

CIROZA

NOU

Sugestii:

1) Abține-te permanent de la toate băuturile alcoolice

2) Evitați fumatul

3) Evitați grăsimile animale și prăjelile

4) Evitați să mâncați în exces

5) Evitați alimentele procesate chimic

6) Citiți „Vădecarea ficatului”

7) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tableta inainte de masa si alta seara

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

160

CIROZA HEPATICA (continuare)

– 6 luni următoare:

Suc de sfeclă organică:

1 fiola dimineata in putina apa

Supliment bogat în complex de vitamine B din sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata intr-un suc

Set de plante următoare: boldo, anghinare, păpădie pe bază de drojdie, zer pudră și lecitină:

1 tabletă după fiecare masă

Vitamina E 200 Ш. și ulei de primulă:

1 capsule după masă

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

161

COLITA

NOI Sugestii:

1) Evitati constipatia, consumati seminte de in sau psyllium

2) Evitați alimentele iritante (piper, muștar, condimente puternice etc.)

3) Evita alimentele rafinate: zahar alb, faina alba

4) Mestecați-vă mâncarea încet: de 30 de ori pe gură

5) Evitați să mâncați în exces

6) Evitați medicamentele care irită intestinul (de exemplu, aspirina)

7) Nu exagerați cu carne și produse lactate

8) Citiți „Vădecarea ficatului”

9) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Magneziul în lichid:

1 lingurita in putina apa dimineata

Clorofila:

2 tablete dupa masa

Cultura lumii:

1 capsule după masă

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

3 tablete înainte de fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șartăn, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr,

frasin, coacaze negre, isop:

1 cană după masă

– 6 luni următoare:

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai de coajă de psyllium:

1 cană la culcare

Consumați semințe de in

163

CONJUNCTIVITATE

NOU

Sugestii:

1) Evitați atmosferele cu fum

2) Evitați praful iritant

3) Evitați vântul (mai ales în mașină)

4) Închideți ochii timp de cinci minute de trei ori pe zi

5) Evitați alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

6) Citiți „Vădecarea ficatului”

7) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Lactat de calciu:

2 tablete înainte de masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă pe masă

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2 tablete înainte de fiecare masă

Supliment alimentar care conține ulei de șofrăn, ulei de primulă, ulei de borage și ulei de măceș chilian:

1 capsulă înainte de masă

Mască de argilă aplicată pe pleoape în fiecare zi

Câteva picături de apă de trandafiri în ochi seara la culcare

164

CONSTIPAȚIE

NOU

Sugestii:

1) Mestecă bine: de 30 de ori pe gură, încet

2) Exerciții fizice solicitante pentru mușchii abdominali

3) Bea sucuri proaspete de fructe și legume în fiecare zi

4) Adăugați tărâțe de grâu în dieta dvs. (cereale) sau semințe de in sau psyllium

5) Bea suficientă apă

6) Mănâncă multe fructe și legume proaspete

7) Citiți „Vădecarea ficatului”

8) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Tablete laxative pe bază de plante:

1 până la 2 comprimate seara, la culcare, după cum este necesar

Cultura lumii:

1 tabletă după fiecare masă

Tonic purificator pe baza de plante urmatoare: brusture, ursuș, cârdenă, berberis, melc, erica, soc, gențiană, coada-calului, dulci de luncă, salvie, cascară-sagrada:

1 lingura. lingurita inainte de fiecare masa

Sau

Ceaiul din plante, inclusiv plantele următoare: cătină, bezele, cârdenă, mercuriale, lemn dulce, panseluță sălbatică, anason, nalbă, porumb, tulpini de cireș, ursuș, verbenă, arpaș, săpun, soc:

1 cană seara la culcare

CONSTIPATIA (suită)

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

– 6 luni următoare:

Suc de sfeclă organică:

1 fiola dimineata in putina apa

Set de plante următoare: boldo, anghinare, păpădie pe bază de drojdie, zer pudră și lecitină:

1 tabletă după fiecare masă

Cascara-sagrada:

1 capsula seara la culcare sau la trezire dimineata

Cultura lumii:

1 capsula de preparat de lapte

Supliment bogat în fibre din surse naturale din ovăz, mere și grepfrut:

2 comprese cu un pahar mare de apă, cu 15 minute înainte de masă

Ceai de plante Senna cu coajă de psyllium:

1 cană seara la culcare

COR PE PICIOARE

• Vezi „negi”

CRAMPĂ

Sugestii:

1) Baie fierbinte

2)   Plimbare zilnică

3)   Ai grijă la alimentele bogate în amidon

4)   Citiți „Vădecarea ficatului”

5)   Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1   capsule după masă

Set de plante urmatoare: menianth, mei mare, ghimbir, lemn dulce, patrunjel, elecampane, agrimonie, cicoare salbatica:

1   tabletă după fiecare masă

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2   tablete înainte de fiecare masă

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: coada-calului, cârdenă, frasin, tulpini de cireș, coacăze negre, cimbru sălbatic, ienupăr, isop, soc:

1 cană după masă

167

BOALA CROHN_________________________________

NOU

Sugestii:

1)   Reduceți, pe cât posibil, consumul de alimente proteice (carne, brânză, leguminoase, nuci)

2)   Eliminați hidrați de carbon raffinați (white flour, white sugar)

3)   Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Cultura lumii:

1 capsula de preparat de lapte

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata intr-un suc

Chlorella:

1 tabletă de patru ori pe zi

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop: 1 cană după masă

168

NERVUL DEPRESIV

Sugestii:

1) Înlocuiți zahărul cu melasă Barbados

2) Eliminați stimulentele (cafenea, ceai, ciocolată etc.)

3) Două salate pe zi cu 2 linguri. linguri de otet de mere si ulei de floarea soarelui cu sare de mare

4) Fă o plimbare zilnică

5) Faceți o baie fierbinte seara, cu lavandă și alge marine

6) Citiți „Vindecă-ți ficatul” și „Sănătate prin sucuri”

7) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

3 tablete pentru fiecare masă

Jeleu de ginseng regală:

1 fiolă pe zi dimineața

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2 tablete înainte de fiecare masă

Tonic revitalizant pe bază de drojdie, ginseng, schinduf, alge marine, cimbru, rozmarin și chlorella: 1 lingură. lingura inainte de masa

Ceai de flori de portocal:

1 cană înainte de culcare

Toate plantele următoare: menianth, mei mare, ghimbir, lemn dulce, pătrunjel, elecampane, agrimonie, cicoare sălbatică: 1 tabletă după fiecare masă

169

DEPRESIA NERVILOR (continuare)

– 6 luni următoare:

Laptisor de matca si propolis:

1 fiola dimineata pe stomacul gol

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Dolomit:

1 tabletă înainte de fiecare masă

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Ceai din plante cuprinzând următoarele plante: mușețel, mentă dulce, frunze de floarea de colț, floare de portocal, floare de tei, coajă de lămâi, floarea pasiunii, muguri de trandafir:

1 cană la culcare

170

DEZINTOXICARE_________________________________

NOI Sugestii:

1) Eliminați alimentele prăjite și grăsimea animală

2) Evitați zahărul

3) Eliminați alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

4) Mănâncă multe fructe și legume proaspete; bea suc

5) Faceți mișcare în fiecare zi sau cel puțin o plimbare în aer curat

6) Citiți „Sănătate prin sucuri” și „Vindecă-ți ficatul”

7) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Magneziul în lichid:

1 lingura. lingurita dimineata in putin suc

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Pudră de orz, chlorella, stevia și extract de lemn dulce:

1 tabletă de trei ori pe zi

Ceaiuri alternative din plante:

Ceai din plante cuprinzând următoarele plante: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, prenum, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

Ceaiul din plante, inclusiv plantele următoare: cătină, bezele, cârdenă, mercuriale, lemn dulce, panseluță sălbatică, anason, nalbă, porumb, tulpini de cireș, ursuș, verbenă, arpaș, săpun, soc:

1 cană după masă

– 6 luni următoare:

Tonic purificator pe baza de plante urmatoare: brusture, ursuș, cârdenă, berberis, melc, erica, soc, gențiană, coada-calului, dulci de luncă, salvie, cascară-sagrada:

1 până la 2 linguri. lingurita inainte de fiecare masa

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata la trezire in suc

Ceaiuri alternative din plante:

Ceaiuri din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

Dacă există constipație, luați și un tonic pentru vezica biliară și pentru ficat, pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

20 de picături dimineața și 20 de picături seara la culcare

172

DIABET

NOU

Sugestii:

1) Faceți exerciții regulate

2) Evitați constipația

3) Evitați să mâncați în exces

4) Reduceți consumul de zaharuri și carbohidrați

5) Consumați alimente bogate în fibre

6) Citiți „Vădecarea ficatului”

7) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

1 tabletă la fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Supliment bogat în fibre din surse naturale din ovăz, mere și grepfrut:

2 comprese cu un pahar mare de apă, cu 15 minute înainte de masă

173

DIABET (suită)

– 6 luni următoare:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata intr-un suc

schinduf:

1 tabletă la fiecare masă

Zinc 10 mg:

1 tabletă pe zi

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Plăcintă cu floarea de colț:

1 capsula de preparat de lapte

174

DIAREA

Sugestii:

1) Evitați alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

2) Mestecă încet: de 30 de ori pe gură

3) Evitați legumele crude, totul trebuie gătit

4) O masă de orez brun în ziua

5) Mănâncă morcovi fierți

6) Citiți „Vădecarea ficatului”

7) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Clorofila:

3 comprimate pe zi sau mai multe, la nevoie

Orez apa:

4 uncii înainte de mese

Pudra de roscove:

2 linguri. lingurita in lapte cu apa calduta

Cărbune activ vegetal:

2 sos 3 capsule 3 sos 4 ori pe zi

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

1 tabletă înainte de fiecare masă

Cultura lumii:

1 tabletă după fiecare masă

175

DIVERTICULOZE-DIVERTICULITA

NOU

Sugestii:

1) Evitați obezitatea

2) Reduceți consumul de carne și produse lactate

3) Evitați zahărul

4) Mănâncă mai multe legume și fructe proaspete

5) Bea suficientă apă

6) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Cultura lumii:

1 capsula de preparat de lapte

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

DISPEPSIA

(DIGESTIA REA)

NOU

Sugestii:

1) Mestecare lenta: de 30 de ori pe gură

2) Evitați supraîncărcarea stomacului

3) Evitați alimentele prăjite

4) Atenție la fumat

5) Nap după masă

6) Faceți exerciții fizice

7) Citiți „Sănătate prin sucuri” și „Vindecă-ți ficatul”

8) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Papaină:

1 tabletă după masă

Tonic purificator pe baza de plante urmatoare: brusture, ursuș, cârdenă, berberis, melc, erica, soc, gențiană, coada-calului, dulci de luncă, salvie, cascară-sagrada:

1 până la 2 linguri. lingurita inainte de fiecare masa

Pudră de tulpină de ananas:

1 până la 2 capsule înainte de masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

177

DISPEPSIA

(DIGESTIE SARA) (continuare)

– 6 luni următoare:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Clorofila:

1 tabletă la fiecare masă

Suc de iarbă de orz și extract de chlorella:

1 C. lingurita dupa nevoie, adaugata in apa sau suc

Cultura lumii:

1 capsula de preparat de lapte

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

178

ECHIMOZA ȘI FRAGILITĂ

CAPILARE

NOI Sugestii:

1) Bea 1 pahar de 8 uncii de suc de morcovi, mere, telina inainte de mese

2) Mănâncă legume și fructe proaspete

3) Evita zaharul rafinat, inlocuieste cu stevia

4) Citiți „Sănătatea prin sucuri” și „Vindecă-ți ficatul”

5) Aplicarea argilei

6) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Magneziul în lichid:

1 lingura. ceai dimineata si seara

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Rutina:

2 tablete pe zi

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

179

ECZEMA ____

NOU

Sugestii:

1) Evitați zahărul

2) Eliminați produsele lactate; reduce alimentele cu amidon

3) Aveți grijă la alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

4) Baie fierbinte seara

5) Aplicarea cremei cu vitamina A

6) Citiți „Vădecarea ficatului”

7) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Supliment alimentar care contine ulei de in, ulei de somon si ulei de peste:

1 capsulă înainte de fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

180

ECZEMA (suită)

– 6 luni următoare:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Ulei de borage:

1 capsule după fecare masă

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

181

EMFIZEM

NOU

Sugestii:

1) Evitați zaharurile și alimentele bogate în amidon la aceeași masă

2) Baie fierbinte seara

3) Plimbare zilnică

4) Renunță la fumat

5) Citiți „Vădecarea ficatului”

6) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Tonic purificator pe baza de plante urmatoare: brusture, ursuș, cârdenă, berberis, borjeană, erica, soc, gențiană, coada-calului, dulci de luncă, salvie, cascară-sagrada:

1 lingura. lingurita inainte de fiecare masa

Clorofila:

1 tabletă înainte de fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă înainte de masă

Vitamina E 200 UL cu primula de seara:

1 capsulă înainte de masă

Usturoi:

1 capsulă pe masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: coada-calului, cârdenă, frasin, tulpini de cireș, coacăze negre, cimbru sălbatic, ienupăr, isop, soc:

1 cană după masă

182

EMFISEMIA (continuare)

– 6 luni următoare:

Suc de sfeclă organică:

1 fiola dimineata in putina apa

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Usturoi:

1 capsula de preparat de lapte

Guma de brad:

1 tigaie pentru 4 capsule pe zi

183

ENDOMETRIOZA (atenuare)

NOU

Sugestii:

1) Eliminați alimentele prăjite și grăsimea animală

2) Evitați zahărul

3) Eliminați alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

4) Mănâncă multe fructe și legume proaspete; bea suc

5) Faceți mișcare în fiecare zi sau cel puțin o plimbare în aer curat

6) Citiți „Sănătate prin sucuri” și „Vindecă-ți ficatul”

7) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Suc de sfeclă organică:

1 fiola dimineata in putina apa

Set de plante următoare: boldo, anghinare, păpădie pe bază de drojdie, zer pudră și lecitină:

1 tabletă după fiecare masă

Magneziul în lichid:

1 lingura. lingurita dimineata intr-un suc

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Supliment alimentar care conține ulei de șofrăn, ulei de primulă, ulei de borage și ulei de măceș chilian:

1 capsulă înainte de masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop: 1 cană după masă

184

PIERDEREA VOCEI

Sugestii:

1) Eliminați tutunul

2) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Tonic pe bază de plante, prieten al sistemului respirator: pin alb, cireș sălbatic, nard american, muguri de plop, rădăcină sanguină:

1 C. lingurita la fiecare trei ore cu sos nevoie

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă cu mese

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita cu doua linguri. lingura de melasa Barbados de luat seara

Ceai de plante, inclusiv plante urmatoare: borage, cimbru, bulion alb, iedera macinata, radacina de elecampane, capilar, violeta:

1 cană după masă

185

OBOSEALĂ____

NOU

Sugestii:

1) Evitați cofeina și stimulentele

2) Evita zaharul alb si orice il contine

3) Respirație profundă

4) Plimbare zilnică

5) 10 ore de somn pe zi

6) Citiți „Vădecarea ficatului”

7) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Laptisor de matca si propolis:

1 fiola dimineata pe stomacul gol, in suc sau apa, timp de o luna

Continuați apoi cu un tonic revitalizant pe bază de drojdie, ginseng, schinduf, alge marine, cimbru, rozmarin și chlorella:

1 C. lingurita inainte de masa

NB: În caz de oboseală extremă, o puteți suplimenta în același timp

Supliment alimentar care conține ulei de șofrăn, ulei de primulă, ulei de borage și ulei de măceș chilian:

1 capsulă înainte de masă

186

Oboseală (suită)

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

– 6 luni următoare:

Laptisor de matca si propolis:

1 flacon dimineata pe stomacul gol

Suc de sfeclă organică:

1 fiola dimineata in putin suc

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata in putin suc

Pudră de orz, chlorella, stevia și extract de lemn dulce:

1 tabletă de trei ori pe zi

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

187

AVORT________________________________

NOU

Sugestii:

1) O salată verde pe zi asezonată cu 2 linguri. linguri de otet de mere si ulei de floarea soarelui cu sare de mare

2) Eliminați tutunul, alcoolul, ceaiul, cafeaua și ciocolata

3) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

20 de picături la trezire, într-o jumătate de pahar cu apă și 20 de picături seara la culcare

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Laptisor de matca si propolis:

1 flacon dimineata pe stomacul gol

188

FEMEIA ÎN ALĂPTARE____________________________________

NOU

Sugestii:

1) Consumați sucuri proaspete făcute cu un extractor de suc: 3 uncii de suc de mere și 3 uncii de suc de morcovi

2) Salivați sucurile

3) Consumă multă verdeață

4) Mănâncă pește de trei ori pe săptămână

5) Înainte de culcare, luați 2 linguri. de melasă din Barbados într-o cană cu apă caldă

6) Este important să înlocuiți zahărul alb cu melasa Barbados

7) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Tonic revitalizant pe bază de drojdie, ginseng, schinduf, alge marine, cimbru, rozmarin și chlorella:

1 lingura. lingurita inainte de masa

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2 tablete înainte de fiecare masă

Supliment alimentar care conține ulei de șofrăn, ulei de primulă, ulei de borage și ulei de măceș chilian:

1 capsulă înainte de masă

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Lăptișor de matcă:

1 capsula de preparat de lapte

Infuzie de fenicul:

1 cană după fiecare masă

INCENDIILE SALBATICE

NOU

Sugestii:

1) Evitați alcoolul

2) Evitați zahărul

3) Bea sucuri proaspete de fructe și legume în fiecare zi

4) Aplicați gumă de brad pe zona afectată

5) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Usturoi:

1 tabletă pe zi

Supplément riche en vitamine A de sursă naturală provenită de la carotte, du pissenlit, du foie déshydraté, du chou, de l'épinard, du persil, de la betterave, du foie de poisson :

2 comprimés à fiecare repas

Supplement riche en vitamines du complex B de sursă naturală provenită de la levure, du foie déshydraté, du pollen de fleur et de l'huile de germe de blé :

2 comprimate par jour

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoide:

1 comprimé après les repas

Vitamina E 200 UL și ulei de onagre:

1 capsulă după masă

190

FIEVRE DES FOINS____

NOUVEAU

Sugestii:

1) Evitați alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

2) Evitați alimentele prăjite și grăsimile animale

3) Luați o saună de două ori pe săptămână sau o baie fierbinte în fiecare seară

4) Eliminați produsele lactate

5) Evitați zahărul

6) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiola dimineata, intr-un pahar de suc de struguri

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tableta dupa fiecare masa si alta seara

Vitamina E 200 Ш. și ulei de primulă:

1 capsule după masă

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Laptisor de matca si propolis:

1 flacon dimineata pe stomacul gol

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

191

FICAT (ANPLICAREA)

Sugestii:

1) Evitați alimentele prăjite și grăsimile animale

2) Mestecă încet: de 30 de ori pe gură

3) Sticla cu apă caldă pe ficat, seara la culcare

4) Evitați zahărul

5) Faceți exerciții fizice

6) Citiți „Vădecarea ficatului”

7) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Tonic purificator pe baza de plante urmatoare: brusture, ursuș, cârdenă, berberis, melc, erica, soc, gențiană, coada-calului, dulci de luncă, salvie, cascară-sagrada:

1 până la 2 linguri. lingurita dimineata si seara intr-un suc

Set de plante urmatoare: mei, ghimbir, lemn dulce, patrunjel, elecampane, agrimonie, cicoare salbatica:

1 tabletă după fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

192

FICAT (CONTROLAT) (continuare)

– 6 luni următoare:

Suc de sfeclă organică:

1 fiola dimineata in putina apa

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

193

FRACTURI

NOU

Sugestii:

1) Evitați alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

2) O masă de carne pe zi, însoțită de o salată de legume crude

3) Multă odihnă

4) Lampă solară sau solară

5) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

3 tablete înainte de fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după fiecare masă

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata si seara in suc de mere

Supliment alimentar care contine ulei de in, ulei de somon si ulei de peste:

1 capsulă înainte de fiecare masă

coada-calului:

1 capsulă înainte de masă

194

FIERBEȚI (UNIGILE)____________________________

NOI Sugestii:

1) Monitorizați intestinele

2) Evitați zahărul

3) Baie fierbinte seara

4) Cataplasma cu argila

5) Citiți „Vădecarea ficatului”

6) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Tonic purificator pe baza de plante urmatoare: brusture, ursuș, cârdenă, berberis, melc, erica, soc, gențiană, coada-calului, dulci de luncă, salvie, cascară-sagrada:

1 până la 2 linguri. lingurita inainte de fiecare masa

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Clorofila:

1 tabletă înainte de fiecare masă

Usturoi:

1 capsulă pe masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

195

GASTRITĂ____

NOU

Sugestii:

1) Evitați alimentele prăjite

2) Evitați combinațiile de alimente zahăr-amidon

3) Evitați băuturile alcoolice

4) Evitati condimentele, piperul, otetul, sarea

5) Mestecă încet: de 30 de ori pe gură

6) Trageți un pui de somn după masă, dacă este posibil

7) Evitați să mâncați în exces

8) Citiți „Vădecarea ficatului”

9) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Cărbune activ vegetal:

2 capsule la fiecare masă

schinduf:

1 tabletă după masă

Tonic purificator pe baza de plante urmatoare: brusture, ursuș, cârdenă, berberis, melc, erica, soc, gențiană, coada-calului, dulci de luncă, salvie, cascară-sagrada:

1 lingura. lingurita inainte de fiecare masa

Papaină:

1 tabletă după masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

196

GASTROENTERITA

NOI Sugestii:

1) Mănâncă o masă de orez integral pe zi

2) Bea 4 uncii de apă de orez înainte de mese

3) Eliminați zahărul alb, apa carbogazoasă și condimentele, laptele și alte produse lactate

4) Folosiți melasa Barbados ca zahăr

5) Mestecă fiecare mușcătură, de douăzeci până la treizeci de ori

6) Citiți „Vădecarea ficatului”

7) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2 tablete înainte de fiecare masă

Cultura lumii:

1 capsula de preparat de lapte

Cărbune activat vegetal:

2 capsule la fiecare masă

197

GAZ - BALONARE -

FLATULENCE

Sugestii:

1) Mestecare lenta: de 30 de ori pe gură

2) Evitați zaharurile și alimentele bogate în amidon la aceeași masă

3) Nu bea în timp ce mănânci

4) Nap după masă

5) Exerciții pentru mușchii abdominali

6) Citiți „Vădecarea ficatului”

7) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Set de plante urmatoare: menianth, mei mare, ghimbir, lemn dulce, patrunjel, elecampane, agrimonie, cicoare salbatica:

1 tabletă după fiecare masă

Tonic purificator pe baza de plante urmatoare: brusture, ursuș, cârdenă, berberis, melc, erica, soc, gențiană, coada-calului, dulci de luncă, salvie, cascară-sagrada:

1 până la 2 linguri. lingurita inainte de fiecare masa

Cărbune activ vegetal:

2 capsule la fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

GAZ - BALONARE -

FLATULENCE (suită)

– 6 luni următoare:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Chlorella:

1 tabletă la fiecare masă

Cultura lumii:

1 capsula de preparat de lapte

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

DESFĂSIT

Sugestii:

1) Evitați zahărul

2) Evitați ceaiul, cafeaua și alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

3) Cataplasmă de argilă verde și ulei (diluați argila în ulei de soia, floarea soarelui sau de măsline)

4) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Tonic purificator pe baza de plante urmatoare: brusture, ursuș, cârdenă, berberis, melc, erica, soc, gențiană, coada-calului, dulci de luncă, salvie, cascară-sagrada:

1 până la 2 linguri. lingurita inainte de fiecare masa

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Ulei de borage:

1 capsula de preparat de lapte

GLAUCOM____

NOU

Sugestii:

1) Evitați alimentele prăjite și grăsimile animale

2) Evitați zahărul

3) Fă sport în mod regulat

4) Citiți „Vădecarea ficatului”

5) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Lecitină și ulei de șofran:

1 capsulă înainte de masă

Vitamina E 200 UL cu primula de seara:

1 capsule după masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

— 6 luni următoare:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Rutina:

2 tablete pe zi

Drojdie:

3 până la 4 comprimate de 4 până la 5 ori pe zi

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

GUŞĂ

NOU

Sugestii:

1) Consultați-vă medicul

2) Evitați zahărul

3) Citiți „Ghidul alimentar natural”

4) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Magneziul în lichid:

1 lingura. lingurita dimineata si seara intr-un suc

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Pudră de orz, chlorella, stevia și extract de lemn dulce:

1 tabletă de trei ori pe zi

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

203

CĂDERE BRUSCA

Sugestii:

1) Evitați băuturile alcoolice

2) Evitați zahărul

3) Reduceți consumul de alimente bogate în proteine și purine

4) Mănâncă fructe proaspete

5) Bea suficientă apă

6) Evitați să fiți supraponderali

7) Baie fierbinte seara

8) Citiți „Vădecarea ficatului”

9) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Alburn de tei sălbatic:

1 cană între fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă la fiecare masă

Lucerna cultivată ecologic:

1 tabletă înainte de fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: frasin, vâsc, coacăze negre, dulci de luncă, mușcate Robert, păpădie, verbenă, șoricelă, șoricel, isop:

1 cană după masă

– 6 luni următoare:

Suc de mesteacăn organic:

1 fiola dimineata in putina apa

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Alburn de tei sălbatic:

1 cană între fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

schinduf:

1 tabletă la fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn

dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

205

GRIPĂ

NOU

Sugestii:

1) Repaus la pat

2) Evitați suprasolicitarea

3) Bea sucuri proaspete de fructe și legume

4) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă la fiecare trei ore

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Usturoi:

1 capsula de preparat de lapte

Tonic pe bază de plante, prieten al sistemului respirator: pin alb, cireș sălbatic, nard american, muguri de plop, rădăcină sanguină:

1 C. lingurita la fiecare trei ore cu sos nevoie

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

206

SARCINA (ÎN TIMPUL)

NOI Sugestii:

1) Evitați ceaiul și cafeaua

2) Evitați fumatul

3)   Evitați alcoolul

4)   Mănâncă mai multe fructe și legume proaspete

5)   Evitați zahărul

6)   Evitați alimentele prăjite

7)   Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2   tablete pentru fiecare masă

Lăptișor de matcă:

1   capsula la micul dejun

Supplément alimentaire d'algues d'eau douce provenit de la spiruline și de la chlorella:

2   comprimés à fiecare repas

Supliment de calciu și magneziu provenit de la poudre d'os și de la dolomite, însoțiți de prêle și de luzerne:

2 comprimés avant chaque repas

Supplement riche en vitamines du complex B de sursă naturală provenită de la levure, du foie déshydraté, du pollen de fleur et de l'huile de germe de blé :

2 comprimés à fiecare repas

Huile de germe de blé :

1 capsulă după masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoide:

1 comprimé après les repas

207

GROSSESSE (APRES LA)________________________________

NOUVEAU

Sugestii:

1)   Dormiți suficient

2)   Fă o plimbare zilnică

3) Respirați adânc

4) Evitați zahărul

5) Evitați alimentele prăjite

6) Evitați alcoolul

7) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Tonic revitalizant pe bază de drojdie, ginseng, schinduf, alge marine, cimbru, rozmarin și chlorella:

1 lingura. lingurita inainte de masa

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Suplimentul de calciu și magneziu provine din făină de oase și dolomit, însoțite de coada-calului și lucernă: 2 comprimate înainte de fiecare masă

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

208

HEMORROIZII

Sugestii:

1) Evitați constipația

2) Consumă mai multe alimente bogate în fibre, legume proaspete și fructe

3) Evitati consumul excesiv de carne

4) Exerciții abdominale

5) Bea suficientă apă

6) Băi de șezut în apă rece

7) Luați în mod regulat substanțe mucilaginoase precum semințele de in sau semințele de psyllium

8) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Rutina:

1 tabletă pe zi

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

209

HERNIE____

NOU

Sugestii:

1) Faceți exerciții adecvate, recomandate de un specialist în exerciții fizice

2) Evitați să ridicați obiecte prea grele

3) Evitați constipația

4) Reducerea alimentelor cu amidon (durere, brioșe, cereale etc.)

5) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Tonic revitalizant pe bază de drojdie, ginseng, schinduf, alge marine, cimbru, rozmarin și chlorella:

1 C. lingurita inainte de masa

coada-calului:

1 capsulă înainte de fiecare masă

Ceai de plante Senna:

1 cană la culcare

210

HERPES

NOU

Sugestii:

1) Evitați alcoolul

2) Evitați zahărul

3) Bea sucuri proaspete de fructe și legume în fiecare zi

4) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Set de plante urmatoare: menianth, mei mare, ghimbir, lemn dulce, patrunjel, elecampane, agrimonie, cicoare salbatica:

1 tabletă după fiecare masă

Vitamina E 200 UL cu primula de seara:

Pierce the capsula și aplicarea conținutului în regiunile atinse. Repetați de patru ori pe zi

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2 tablete înainte de fiecare masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

3 tablete pentru fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 C. lingurita dimineata intr-un suc

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata intr-un suc

211

HERPES (continuare)

– 6 luni următoare:

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2 tablete înainte de fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tableta inainte de fiecare masa si alta seara

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Cultura lumii:

1 capsula de preparat de lapte

212

HIPERACTIVITATE

Sugestii:

1) Fiți atenți la culorile artificiale și la aditivii chimici: glutamat monosodic, benzoat de sodiu, BHA, BHT etc.

2) Evita zaharurile rafinate si faina

3) Evitați cafeaua, ceaiul, cola și ciocolata

4) Monitorizați alergiile alimentare: produse lactate, grâu, ouă

5) Atenție la medicamentele care conțin aspirină

6) Citiți „Ghidul alimentar natural”

7) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Tonic revitalizant pe bază de drojdie, ginseng, schinduf, alge marine, cimbru, rozmarin și chlorella:

1 lingura. lingurita inainte de masa

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Vitamina E 200 UI și ulei de primulă:

1 capsule după masă

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

213

HIPERTENSIUNEA ARTERIELA

NOU

Sugestii:

1) Îndepărtați sarea

2) Evitați alimentele bogate în grăsimi

3) Odihnă

4) Atenție la stimulente: cafea, ceai, alcool

5) Evitați fumatul

6) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Set de plante urmatoare: patrunjel, pirol umbellate, ursuș, morcov sălbatic, cârdenă, parietaria, buchu, marshmallow, cascara:

1 tabletă după fiecare masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Supliment alimentar care contine ulei de in, ulei de somon si ulei de peste:

1 capsulă înainte de fiecare masă

Usturoi:

1 capsulă înainte de fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: coada-calului, cârdenă, frasin, tulpini de cireș, coacăze negre, cimbru sălbatic, ienupăr, isop, soc:

1 cană după masă

– 6 luni următoare:

Set de plante urmatoare: menianth, mei mare, ghimbir, lemn dulce, patrunjel, elecampane, agrimonie, cicoare salbatica:

1 tabletă după fiecare masă

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2 tablete înainte de fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata in putin suc

Supliment alimentar care conține ulei de șofrăn, ulei de primulă, ulei de borage și ulei de măceș chilian:

1 capsulă înainte de masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

NOU

Sugestii:

1) Evitați zahărul

2) Evitati consumul de carbohidrati rafinati (faina alba, zahar alb)

3) Evitați cafeaua, ceaiul, ciocolata și cola

4) Evitați alcoolul

5) Subliniați consumul de legume verzi și alimente proteice

6) Luați o gustare mică dimineața și după-amiaza (măr și brânză)

7) Plimbare zilnică

8) Citiți „Vădecarea ficatului”

9) Urmați următorul program de suplimente alimentare de la an la an:

- primele 6 luni:

Supliment proteic cu enzime digestive:

3 tablete intre mese

Set de plante urmatoare: menianth, mei mare, ghimbir, lemn dulce, patrunjel, elecampane, agrimonie, cicoare salbatica:

1 tabletă după fiecare masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

– 6 luni următoare:

Suc de sfeclă organică:

1 fiola dimineata in putina apa

Set de plante următoare: boldo, anghinare, păpădie pe bază de drojdie, zer pudră și lecitină:

1 tabletă după fiecare masă

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

schinduf:

1 tabletă la fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

217

HIPOTENSIUNE (presiune mai scăzută)

Sugestii:

1) Odihnă

2) Dormi 10 ore pe zi

3) Bea sucuri proaspete de fructe și legume în fiecare zi

4) Citiți „Vădecarea ficatului”

5) Urmați următorul program de suplimente alimentare de la an la an:

- primele 6 luni:

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop: 1 cană după masă

Laptisor de matca si propolis:

1 fiola dimineata pe stomacul gol in suc sau apa timp de o luna

Continuați apoi cu un tonic revitalizant pe bază de drojdie, ginseng, schinduf, alge marine, cimbru, rozmarin și chlorella:

1 C. lingurita inainte de masa

218

HIPOTENSIUNEA (suită)

– 6 luni următoare:

Pudră de orz, chlorella, stevia și extract de lemn dulce:

1 tabletă de trei ori pe zi

Laptisor de matca si propolis:

1 flacon dimineata pe stomacul gol

Set de plante următoare: boldo, anghinare, păpădie pe bază de drojdie, zer pudră și lecitină:

1 tabletă după fiecare masă

Tonic revitalizant pe bază de drojdie, ginseng, schinduf, alge marine, cimbru, rozmarin și chlorella:

1 C. lingurita inainte de masa

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsula de preparat de lapte

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

HISTERECTOMIA

„OPERAȚIONARE MARE”___________________________

NOI Sugestii:

1) Eliminați grăsimea animală și alimentele prăjite

2) Odihnește-te din plin (minim 10 ore de somn pe noapte)

3) Evitați constipația

4) Citiți „Ghidul alimentar natural”

5) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tableta dupa masa si alta seara

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Clorofila:

3 tablete după masă

Jeleu de ginseng regală:

1 flacon de parghia

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

IMPOTENȚA SEXUALĂ

Sugestii:

1) Mănâncă nuci în mod regulat

2) Mănâncă carne roșie, ouă și legume crude

3) Evitați alcoolul și tutunul

4) Faceți exerciții abdominale

5) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Jeleu de ginseng regală:

1 flacon dimineata pe stomacul gol

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Magneziul în lichid:

1 lingura. lingurita dimineata si seara intr-un suc

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2 tablete înainte de fiecare masă

Ceai din plante cuprinzând următoarele plante: flori de mușețel și tei, flori și frunze de păducel, frunze de mentă, flori de portocal, semințe de anason verde, melisa și ierburi sălbatice de panseluță, frunze de verbenă, valeriană de rădăcină de citrice:

1 cană după masă și la culcare

221

INCONTINENTA URINICA LA COPII

Sugestii:

1) Reduceți, pe cât posibil, lichidul dat copilului după șase p.m.

2) Cultivați o atmosferă senină acasă

3) Evitați băuturile carbogazoase

4) Evitați alimentele denaturate (junk food)

5) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Magneziul în lichid:

1/2 linguriță. lingurita dimineata si seara in putin suc

Set de plante urmatoare: patrunjel, pirol umbellate, ursuș, morcov sălbatic, cârdenă, parietaria, buchu, marshmallow, cascara:

1 tabletă după fiecare masă

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2 tablete înainte de fiecare masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Lecitina 1200 mg:

1 capsula pe zi

222

INFECŢIE____

NOU

Sugestii:

1) Evitați alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

2) Baie fierbinte seara

3) Atenție la dulciuri

4) Citiți „Ghidul alimentar natural”

5) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Magneziul în lichid:

1 lingura. lingurita dimineata si seara intr-un suc

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după fiecare masă; la începutul unei infecții, 1 comprimat la fiecare 2 ore

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn

dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

223

INFECȚIE (continuare)

– 6 luni următoare:

Suc de sfeclă organică:

1 fiola dimineata in putina apa

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după fiecare masă

Propolis de albine:

2 comprimate de 3 ori pe zi

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

224

INFECTIE A VEZICII URINARE

NOU

Sugestii:

1) Eliminați alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

2) Baie caldă în fiecare zi

3) Dorm mult

4) Aplicarea de argilă verde pe abdomenul inferior

5) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă la fiecare 2 ore

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita inainte de fiecare masa

Set de plante urmatoare: menianth, mei mare, ghimbir, lemn dulce, patrunjel, elecampane, agrimonie, cicoare salbatica:

1 tabletă după fiecare masă

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2 tablete înainte de fiecare masă

Usturoi:

1 tableta dimineata si seara

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: coada-calului, cârdenă, frasin, tulpini de cireș, coacăze negre, cimbru sălbatic, ienupăr, isop, soc:

1 cană după masă

– 6 luni următoare:

Suc de sfeclă organică:

1 fiola dimineata in putina apa

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după fiecare masă

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita inainte de fiecare masa

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

226

insomnie

Sugestii:

1) Baie fierbinte seara

2) Evitați zahărul

3) Relaxați-vă în mod regulat

4) Plimbare zilnică

5) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Set de plante calmante: pulsatilla, lobelia, paducel, gelsemium, pasiflora, valeriana:

1 tabletă la culcare

Magneziul în lichid:

1 lingura. lingurita dimineata si seara intr-un suc

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai din plante cuprinzând următoarele plante: flori de mușețel și tei, flori și frunze de păducel, frunze de mentă, flori de portocal, semințe de anason verde, melisa și ierburi sălbatice de panseluță, frunze de verbenă, valeriană de rădăcină de citrice:

1 cană după masă și la culcare

Apă de flori de portocal în ceai de plante la nevoie

227

INSOMNIA (continuare)

– 6 luni următoare:

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Lecitină și ulei de șofran:

1 capsula de preparat de lapte

Valeriană:

1 până la 2 comprimate la culcare

Ceai din plante cuprinzând următoarele plante: mușețel, mentă dulce, frunze de floarea de colț, floare de portocal, floare de tei, coajă de lămâi, floarea pasiunii, muguri de trandafir:

1 cană la culcare

228

INSUFICIENTA BILIARĂ

Sugestii:

1) Eliminați alimentele prăjite

2) Mestecare lenta: de 30 de ori pe muscatura

3) Ai grijă la produsele lactate

4) Citiți „Vădecarea ficatului”

5) Plimbare zilnică

6) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la ridicare într-o jumătate de pahar cu apă; dacă este necesar 20 de picături seara la culcare

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după prânz și cină

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

229

INSUFICIENȚA BILIARĂ (continuare)

– 6 luni următoare:

Suc de sfeclă organică:

1 fiola dimineata in putina apa

Set de plante următoare: boldo, anghinare, păpădie pe bază de drojdie, zer pudră și lecitină:

1 tabletă după fiecare masă

Lecitină și ulei de șofran:

1 capsula de preparat de lapte

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

230

CHIST____

NOI Sugestii:

1) Luați sucuri numai în timpul mesei

2) Evitați alimentele denaturate

3) Evitați alcoolul, tutunul și băuturile carbogazoase

4) Evitați zahărul

5) Evita cafeaua, ceaiul si ciocolata

6) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă la fiecare masă

Usturoi:

1 tableta dimineata si seara

Tonic purificator pe bază de plante următoare: brusture, ursuș, cârdenă, berberis, melc, eric, soc, gențiană, coada-calului, dulci de luncă, salvie, cascară-sagrada: 1 lingură. lingurita inainte de fiecare masa

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata, intr-un pahar cu suc de mere

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: coada-calului, cârdenă, frasin, tulpini de cireș, coacăze negre, cimbru sălbatic, ienupăr, isop, soc:

1 cană după masă

– 6 luni următoare:

Suc de varza organic:

1 fiola dimineata in putina apa

Set de plante următoare: boldo, anghinare, păpădie pe bază de drojdie, zer pudră și lecitină:

1 tabletă după fiecare masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

232

A SE SPRIJINI____

NOU

Sugestii:

1) Mestecă încet: de 30 de ori pe gură

2) Mică gustare între mese

3) Evitați fumatul

4) Exerciții fizice

5) Citiți „Ghidul alimentar natural”

6) Urmați următorul program de suplimente alimentare de la an la an:

- primele 6 luni:

Laptisor de matca si propolis:

1 fiola dimineata pe stomacul gol, in suc sau apa

Supliment alimentar care conține ulei de șofrăn, ulei de primulă, ulei de borage și ulei de măceș chilian:

1 capsulă înainte de masă

Proteine sau enzime digestive:

3 tablete pentru fiecare masă

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

233

LEAN (suită)

— 6 luni următoare:

Tonic revitalizant pe bază de drojdie, ginseng, schinduf, alge marine, cimbru, rozmarin și chlorella:

1 C. lingurita inainte de masa

Jeleu de ginseng regală:

1 flacon dimineata pe stomacul gol

schinduf:

1 tabletă la fiecare masă

Set de plante urmatoare: menianth, mei mare, gigmbre, lemn dulce, patrunjel, elecampane, agrimonie, cicoare salbatica:

1 tabletă după fiecare masă

Papaină:

2 tablete dupa masa

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

234

BOALA LUI PAGET

Sugestii:

1) Soare regulat

2) Evitați alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

3) Evitați consumul excesiv de carne - nu mai mult de trei mese de carne pe săptămână

4) Evitați zahărul

5) Baie fierbinte seara

6) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

3 tablete înainte de fiecare masă

Lucerna cultivată ecologic:

3 tablete după masă

Gheara diavolului:

1 capsule după masă

Ulei de ficat de halibut:

1 capsula dimineata si seara dupa masa

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita inainte de fiecare masa, in putina apa

BOLI VENERALE

NOU

Sugestii:

1) Evitați zahărul

2) Eliminați alimentele prăjite

3) Consumați legume verzi în cantități mari

4) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Usturoi:

1 capsule după fecare masă

Cultura lumii:

1 tabletă după masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tableta dupa masa si alta seara

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Clorofila:

2 tablete înainte de masă

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata si seara in suc

236

LIPSA POFTEI DE MÂNCARE

NOI Sugestii:

1) Fă mai mult exercițiu la aer curat

2) Evitați alimentele nedigerabile, prăjelile etc.

3) Citiți „Vădecarea ficatului”

4) La ora mesei, folositi sare de origine vegetala

5) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere, într-o jumătate de pahar cu apă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Laptisor de matca si propolis:

1 flacon dimineata pe stomacul gol

– 6 luni următoare:

Suc de sfeclă organică:

1 fiola dimineata in putina apa

Set de plante următoare: boldo, anghinare, păpădie pe bază de drojdie, zer pudră și lecitină:

1 tabletă după fiecare masă

Tonic revitalizant pe bază de drojdie, ginseng, schinduf, alge marine, cimbru, rozmarin și chlorella: 1 lingură. lingurita inainte de masa

237

a avut

RESPIRATIE URAT MIROSITOARE

Sugestii:

1) Mănâncă mai multe fructe și legume proaspete

2) Nu abuzați de produse lactate

3) Mestecați bine alimentele: de 30 de ori pe gură

4) Evitați constipația

5) Atenție la fumat

6) Citiți „Vădecarea ficatului”

7) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Clorofila:

2 prime după fiecare masă

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

238

RESPIRAȚIA URATĂ (suită)

– 6 luni următoare:

Tonic purificator pe baza de plante urmatoare: brusture, ursuș, cârdenă, berberis, melc, erica, soc, gențiană, coada-calului, dulci de luncă, salvie, cascară-sagrada:

1 lingura. lingurita inainte de fiecare masa

Papaină:

1 tabletă înainte de fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

239

MENOPAUZĂ (TULBURĂRI SUPLIMENTARE)

NOU

Sugestii:

1) Evitați zahărul

2) Evitați ceaiul, cafeaua și alcoolul

3) Plimbare zilnică

4) Respirație profundă

5) Citiți „Vădecarea ficatului”

6) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina E 200 UL cu primula de seara:

1 capsule după masă

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Tisane comprenant les plantes următoarele : bourdaine, angélique, réglisse, boldo, verveine, reine-des-prés, aigremoine :

1 tasse après les repas

240

MENOPAUZĂ (TROUBLES DE LA) (suită)

– 6 luni următoarele:

Multivitamine și minerale:

1 capsula de 4 ori pe zi

Vitamina E 200 UI și ulei de onagre:

1 capsulă după masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoide:

1 comprimé après les repas

Supliment de calciu și magneziu provenit de la poudre d'os și de la dolomite, însoțiți de prêle și de luzerne:

2 comprimés avant chaque repas

Ginseng:

1 comprimat 3 fois par jour

Salvie:

1 capsulă înainte de masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

241

DIFICULTATEA MENSTRUAȚII

NOU

Sugestii:

1) Evitați zahărul

2) Reduceți consumul de sare

3) Evitați constipația, consumați mai multe fibre

4) Sticla cu apă fierbinte pe ficat

5) Citiți „Vădecarea ficatului”

6) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Ensemble des plantes următoarele: mélisse, mauve, bourdaine, cascara, épine-vinette, guimauve, menthe :

1 comprimé après chaque repas

Vitamina E 200 UI și ulei de onagre:

1 capsulă la fiecare masă

Supliment de calciu și magneziu provenit de la poudre d'os și de la dolomite, însoțiți de prêle și de luzerne:

2 comprimés avant chaque repas

Supplément alimentaire d'algues d'eau douce provenit de la spiruline și de la chlorella:

2 comprimés à fiecare repas

Zinc 10 mg:

1 comprimat par jour

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

242

MIGRENĂ

Sugestii:

1) Atenție la ceai și cafea

2) Reduceți sarea

3) Evitați zahărul

4) Baie fierbinte seara

5) Citiți „Ghidul dietei naturale” și „Vădecarea ficatului”

6) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Set de plante urmatoare: patrunjel, pirol umbellate, ursuș, morcov sălbatic, cârdenă, parietaria, buchu, marshmallow, cascara:

1 tabletă după fiecare masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

243

MIGRENA (suită)

– 6 luni următoare:

Suc de sfeclă organică:

1 fiola dimineata in putina apa

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere, într-o jumătate de pahar cu apă

Set de plante urmatoare: menianth, mei mare, ghimbir, lemn dulce, patrunjel, elecampane, agrimonie, cicoare salbatica:

1 tabletă după fiecare masă

Pudră de orz, chlorella, stevia și extract de lemn dulce:

1 tabletă de trei ori pe zi

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

Sau

Mușțel infuzie:

1 cană după masă

244

MONONUCLEOZĂ

Sugestii:

1) În faza acută, dacă există febră, aplicarea unei comprese cu apă rece pe frunte

2) Aplicarea de argilă verde pe gât

3) Eliminați produsele lactate, grăsimile animale și prăjelile

4) Odihnă suficientă (minim 10 până la 12 ore de somn pe noapte timp de câteva luni)

5) Monitorizați intestinele: clismă dacă este necesar

6) Mănâncă mai multe legume și fructe proaspete

7) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Laptisor de matca si propolis:

1 fiola dimineata cand te trezesti si seara cand te culci, in suc de morcovi, mere si telina

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă la fiecare două ore

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita inainte de fiecare masa in putina apa

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

3 tablete pentru fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

– 6 luni următoare:

Tonic revitalizant pe bază de drojdie, ginseng, schinduf, alge marine, cimbru, rozmarin și chlorella:

1 lingura. lingurita inainte de masa

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata in putin suc

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Zinc 10 mg:

1 tabletă pe zi

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

246

NERVOSIT

NOI Sugestii:

1) Evitați zahărul

2) Baie fierbinte seara

3) Plimbare zilnică

4) Citiți „Vitamine naturale”

5) Eliminați alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

6) Eliminați stimulente precum ceaiul, cafeaua, ciocolata, condimentele etc.

7) Urmați următorul program de suplimente alimentare de la an la an:

- primele 6 luni:

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2 tablete înainte de fiecare masă

Tonic purificator pe baza de plante urmatoare: brusture, ursuș, cârdenă, berberis, melc, erica, soc, gențiană, coada-calului, dulci de luncă, salvie, cascară-sagrada:

1 până la 2 linguri. lingurita inainte de fiecare masa

Lecitina 1200 mg:

1 capsula de preparat de lapte

Ceai din plante cuprinzând următoarele plante: flori de mușețel și tei, flori și frunze de păducel, frunze de mentă, flori de portocal, semințe de anason verde, melisa și plante sălbatice panseluțe, frunze de verbenă, valeriană rădăcină de citrice: 1 cană după masă și la culcare

Ventilator de floare de portocal în ceai de plante la nevoie

247

NERVOZITATE (continuare)

– 6 luni următoare:

Tonic revitalizant pe bază de drojdie, ginseng, schinduf, alge marine, cimbru, rozmarin și chlorella:

1 C. lingurita inainte de masa

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata in suc

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Lecitină și ulei de șofran:

1 capsula de preparat de lapte

Valeriană:

1 până la 2 comprimate la culcare

Ceai din plante cuprinzând următoarele plante: flori de mușețel și tei, flori și frunze de păducel, frunze de mentă, flori de portocal, semințe de anason verde, melisa și ierburi sălbatice de panseluță, frunze de verbenă, valeriană de rădăcină de ananas:

1 cană după masă și la culcare

248

OBEZIT____

NOU

Sugestii:

1) Reduceți alimentele făinoase și cu amidon

2) Evitați zahărul

3) Plimbare zilnică

4) Baie fierbinte seara

5) Citiți „Ghidul alimentar natural”

6) Masaj cu crema cu alge si manusa de par de cal

7) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimentare:

- primele 6 luni:

Înlocuitor de masă:

Înlocuiți 1 sau 2 mese pe zi cu înlocuitorul

Set de următoarele suplimente: pudră de grapefruit, drojdie de bere, lecitină de soia, oțet de cidru și alge:

1 până la 2 comprimate înainte de masă

Pudră de tulpină de ananas:

1 până la 2 capsule înainte de masă

Spirulina:

1 sos 2 tablete 3 sosuri de 4 ori pe zi

Glucomannan:

2 capsule 30 până la 60 de minute de masă sau un pahar mare cu apă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: mentă, panseluță sălbatică, iedera măcinată, cimbru, frunze de frasin, mușețel, salvie, flori și frunze de păducel, varec blister:

1 cană după masă

249

OBESITE (continuare)

– 6 luni următoare:

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Înlocuitor de masă:

Înlocuiți 1 sau 2 mese pe zi cu înlocuitorul

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Supliment bogat în fibre din surse naturale din ovăz, mere și grepfrut:

2 comprese cu un pahar mare de apă, cu 15 minute înainte de masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: mentă, panseluță sălbatică, iedera măcinată, cimbru, frunze de frasin, mușețel, salvie, flori și frunze de păducel, varec blister:

1 cană după masă

250

OEDEM

NOU

Sugestii:

1) Reduceți sarea

2) Evitați alimentele prăjite și grăsimile animale

3) Consumați fructe și legume proaspete în cantități bune

4) Bea apă distilată

5) Citiți „Vădecarea ficatului”

6) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Set de plante urmatoare: patrunjel, pirol umbellate, ursuș, morcov sălbatic, cârdenă, parietaria, buchu, marshmallow, cascara:

1 tabletă după fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Alge marine:

1 tabletă înainte de masă

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: coada-calului, cârdenă, frasin, tulpini de cireș, coacăze negre, cimbru sălbatic, ienupăr, isop, soc:

1 cană după masă

251

UNGHII (PETE USCATE, Strălucitoare, MOI, ALBE)

Sugestii:

1) Evitați alimentele denaturate, mâncați mai multe fructe și legume proaspete

2) Evitați zahărul

3) Evitați alimentele grase

4) Citiți „Ghidul alimentar natural”

5) Tremper les ongles dans de l'huile d'olive chaude

6) Suivre le program de suppléments alimentaires que voici :

Supplement riche en vitamines du complex B de sursă naturală provenită de la levure, du foie déshydraté, du pollen de fleur et de l'huile de germe de blé :

2 comprimés à fiecare repas

Supliment de calciu și magneziu provenit de la poudre d'os și de la dolomite, însoțiți de prêle și de luzerne:

2 comprimés avant chaque repas

Prêle :

1 capsulă la fiecare masă

Zinc 10 mg:

1 comprimat par jour

Vitamina E 200 UI și ulei de onagre:

1 capsula avant chaque repas

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

252

OPERAREA (PREGATIREA)

NOU

Sugestii:

1) Evitați alimentele prăjite și grăsimile animale

2) Mestecați încet, de 30 de ori pe mușcătură

3) Evitați zahărul

4) Citiți „Vădecarea ficatului”

5) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Suplimentul bogat in vitamina A din surse naturale provine din morcov, papadie, ficat deshidratat, varza, spanac, patrunjel, sfecla rosie, ficat de peste;

2 tablete pentru fiecare masă

Usturoi:

1 tabletă pe zi

Cultura lumii:

1 capsula pe zi

Dolomit:

1 tabletă pe zi

Ulei de somon:

1 capsula pe zi

Chlorella:

2 tablete pe zi

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pe zi

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo verbena, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

253

OSTEOPOROZA ____

NOU

Sugestii:

1) Eliminați alimentele acide (vezi pagina 27)

2) Evitați zahărul

3) Mănâncă în mod regulat brânză de vaci cu conținut scăzut de grăsimi

4) Consumați ulei de măsline în salate

5) Evitați cafeaua, tutunul și alcoolul

6) Exerciții fizice

7) Citiți „Ghidul alimentar natural”

8) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2 tablete înainte de fiecare masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata si seara intr-un suc

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

254

OTITĂ

Sugestii:

1) Mănâncă multe fructe și legume proaspete

2) Evitați zahărul

3) Eliminați furajele acidifiante (vezi pagina 27)

4) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid: 1 tabletă pentru a mânca cele trei minereuri

Magneziul în lichid:

1 C. ceai dimineața când te trezești

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

Alternați cu ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbena, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

Localizați aplicații ·. warmed drops of magnesium în lichid în ureche, apply la ajutorul uni wadding

255

PALPIȚII

Sugestii:

1) Evitați stresul

2) Reduceți grăsimea animală

3) Fă o plimbare zilnică

4) Respirați adânc

5) Citiți „Inima și dieta”

6) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2 tablete înainte de fiecare masă

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsulă înainte de fiecare masă dacă nu există tensiune arterială crescută; în astfel de cazuri, utilizați vitamina E 25 UI

Lecitină - 1200 mg:

1 capsulă înainte de fiecare masă

Magneziul în lichid:

1 lingura. lingurita dimineata si seara intr-un suc

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

256

PARAZITI INTESTINAL (VIERMI)

Sugestii:

1) Evitați zaharurile și făinurile la aceeași masă

2) Reduceți mesele de carne

3) Citiți „Vădecarea ficatului”

4) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Usturoi:

1 capsula de preparat de lapte

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata si seara intr-un suc

Ulei din seminte de dovleac:

1 capsule după fecare masă

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

257

PIELE USCATA

Sugestii:

1) Atenție la grăsimea animală

2) Consumați ulei de șofrănel în salate

3) Sticla cu apă fierbinte pe ficat

4) Citiți „Vădecarea ficatului”

5) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Ulei de borage:

1 capsula de preparat de lapte

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop: 1 cană după masă

Pasta de dinti si foloseste crema cu vitamina A

258

PIERDEREA PARULUI

Sugestii:

1) Evitați zahărul

2) Eliminați alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

3) Spălați părul după cum este necesar cu un șampon naturist

4) Evitați să vă țineți părul prea lung

5) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Tonic purificator pe baza de plante urmatoare: brusture, ursuș, cârdenă, berberis, borjeană, erica, soc, gențiană, coada-calului, dulci de luncă, salvie, cascară-sagrada:

1 până la 2 linguri. lingurita inainte de fiecare masa

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete la fiecare masa si inca 2 la culcare

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

259

CĂDEREA PĂRULUI (continuare)

– 6 luni următoare:

Tonic prietenos cu vezica biliară pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere, într-o jumătate de pahar cu apă

Chlorella:

1 comprimat de 4 ori pe zi

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

coada-calului:

1 capsulă înainte de fiecare masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

260

PROSTATITA

NOI Sugestii:

1) Evitați zahărul

2) Evitați băuturile carbogazoase

3) Baie fierbinte

4) Citiți „Ghidul alimentar natural”

5) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Magneziul în lichid:

1 lingura. lingurita dimineata si seara intr-un suc

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Set de plante urmatoare: patrunjel, pirol umbellate, ursuș, morcov sălbatic, cârdenă, parietaria, buchu, marshmallow, cascara:

1 tabletă după fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: coada-calului, cârdenă, frasin, tulpini de cireș, coacăze negre, cimbru sălbatic, ienupăr, isop, soc:

1 cană după masă

Zinc 10 mg:

1 tabletă pe zi

261

PROSTATĂ (continuare)

— 6 luni următoare:

Magneziul în lichid:

1 lingura. lingurita dimineata in suc

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Supliment alimentar care conține ulei de șofrăn, ulei de primulă, ulei de borage și ulei de măceș chilian:

1 capsulă înainte de masă

Ulei din seminte de dovleac:

1 capsule după fecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

262

PSORIAZUL ____

NOI Sugestii:

1) Evitați zaharurile și făinurile la aceeași masă

2) Evitați zahărul

3) Baie fierbinte seara

4) Aveți grijă la alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

5) Lampă solară în fiecare zi sau la soare

6) Mănâncă mai multe legume și fructe proaspete

7) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Supliment alimentar care contine ulei de in, ulei de somon si ulei de peste:

1 capsulă înainte de fiecare masă

Ulei de germeni de grau :

1 capsulă înainte de fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop: 1 cană după masă

263

RAHITISM___________________________________

NOU

Sugestii:

1) Bea sucuri proaspete de fructe și legume în fiecare zi

2) Consumați produse lactate cu conținut scăzut de grăsimi în fiecare zi

3) Multă odihnă

4) Neobișnuit

5) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2 tablete înainte de fiecare masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata si seara intr-un suc

– 6 luni următoare:

Dolomit:

1 tabletă înainte de fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Supliment alimentar care contine ulei de in, ulei de somon si ulei de peste:

1 capsulă înainte de fiecare masă

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

265

RETENTIE DE APA____

NOU

Sugestii:

1) Faceți o baie caldă în fiecare zi

2) Evita sarea si alimentele sarate

3) Bea 3 pahare de apă pe zi

4) Evitați cafeaua și ceaiul

5) Învață să te relaxezi prin relaxare

6) Reduceți consumul de alimente bogate în amidon

7) Creșteți consumul de legume și fructe proaspete

8) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Set de plante urmatoare: patrunjel, pirol umbellate, ursuș, morcov sălbatic, cârdenă, parietaria, buchu, marshmallow, cascara:

1 tabletă după fiecare masă și 2 la culcare

Clorofila:

2 tablete înainte de fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după fiecare masă și la culcare

Magneziul în lichid:

1 lingura. lingurita dimineata si seara in 1/2 pahar cu apa

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Ulei din seminte de dovleac:

1 capsule după fecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: coada-calului, cârdenă, frasin, tulpini de cireș, coacăze negre, cimbru sălbatic, ienupăr, isop, soc: 1 cană după masă

266

RETENȚIE DE URINĂ

NOU

Sugestii:

1) Evita sarea

2) Baie fierbinte seara

3) Citiți „Ghidul alimentar natural”

4) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Set de plante urmatoare: patrunjel, pirol umbellate, ursuș, morcov sălbatic, cârdenă, parietaria, buchu, marshmallow, cascara:

1 tabletă după fiecare masă

Clorofila:

1 tabletă înainte de masă

Ulei din seminte de dovleac:

1 capsula de preparat de lapte

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: coada-calului, cârdenă, frasin, tulpini de cireș, coacăze negre, cimbru sălbatic, isop, soc:

1 cană după masă

267

RETENȚIE DE URINĂ (continuare)

– 6 luni următoare:

Suc de mesteacăn organic:

1 fiola dimineata in putina apa

Ulei din seminte de dovleac:

1 capsula de preparat de lapte

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

NOU

Sugestii:

1) Baie fierbinte seara, cu sare de mare sau alge marine

2) Evitați zahărul

3) Evitați proteinele de origine animală

4) Plimbare zilnică

5) Frecări cu ulei de ricin

6) Citiți „Vădecarea ficatului”

7) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Alburn de tei sălbatic:

1 cană între mese

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Lucerna cultivată ecologic:

1 tabletă înainte de masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: frasin, vâsc, coacăze negre, dulci de luncă, mușcate Robert, păpădie, verbenă, șoricelă, șoricel, isop:

1 cană după masă

269

RUMATISM (suită)

– 6 luni următoare:

Suc de mesteacăn organic:

1 fiola dimineata in putina apa

Gheara diavolului:

1 capsulă înainte de fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Schinduf:

1 tabletă la fiecare masă

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2 tablete înainte de fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: frasin, vâsc, coacăze negre, dulci de luncă, mușcate Robert, păpădie, verbenă, șoricelă, șoricel, isop:

1 cană după masă

270

RĂCEALĂ

Sugestii:

1) Baie fierbinte seara

2) Bea sucuri proaspete de fructe și legume

3) Odihnă

4) Urmați următorul program de suplimente alimentare de la an la an:

- primele 6 luni:

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă de 4 minereuri

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Usturoi:

1 capsula de preparat de lapte

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

271

RECE (continuare)

– 6 luni următoare:

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după fiecare masă

Magneziul în lichid:

1 lingura. lingurita dimineata si seara in putin suc

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Zinc 10 mg:

1 tabletă pe zi

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

272

Sângerare nazală

Sugestii:

1) Evitați zahărul. Înlocuiți cu stevia sau melasă Barbados

2) Mănâncă o salată pe zi cu două linguri. lingura de otet de mere si doua linguri. lingura de ulei de floarea soarelui cu sare de mare

3) Eliminați alcoolul, tutunul și apa carbogazoasă

4) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

2 tablete pe masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, însoțite de coada-calului și lucernă:

2 prime după fiecare masă

Rutina:

1 tabletă pe zi

273

SÂNGE PREA GROS (PENTRU A LUMINĂ SÂNGELE)

Sugestii:

♦

1) Evitați alimentele bogate în grăsimi animale

2) Evitați alimentele prăjite

3) Bea un pahar de 8 uncii de suc de mere, telina si ardei verde in fiecare zi

4) Atenție la fumat

5) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Tonic depurativ pe bază de plante obișnuite: brusture, ursuș, cârdenă, berberis, melc, erica, soc, gențiană, coada-calului, dulci de luncă, salvie, cascară-sagrada:

1 până la 2 linguri. lingurita inainte de fiecare masa

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă înainte de masă

Clorofila:

2 tablete dupa masa

Usturoi:

1 capsula dimineata si seara

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: coada-calului, cârdenă, frasin, tulpini de cireș, coacăze negre, cimbru sălbatic, ienupăr, isop, soc:

1 cană după masă

274

SCLEROZĂ ÎN PLACURI________________________________

NOU

Sugestii:

1) Evitați alimentele denaturate

2) Evitați zahărul

3) Evitați alcoolul

4) Eliminați tutunul

5) Reduceți mesele de carne

6) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiola dimineata cu 15 minute inainte de pranz, in suc de mere

Lecitina 1200 mg:

2 capsule dupa masa

Huile de germe de blé :

2 capsule après les repas

Supliment de calciu și magneziu provenit de la poudre d'os și de la dolomite, însoțiți de prêle și de luzerne:

2 comprimés avant chaque repas

Supplement riche en vitamines du complex B de sursă naturală provenită de la levure, du foie déshydraté, du pollen de fleur et de l'huile de germe de blé :

3 comprimés à fiecare repas

Vitamina E 200 UI și ulei de onagre:

1 capsulă după masă

275

SCLEROSE EN PLAQUES (suită)

– 6 luni următoarele:

Tonique ami de la véscule biliaire et du foie à base de boldo, d'artichaut et de pissenlit :

40 gouttes au lever dans un demi-verre d'eau

Supplement riche en vitamines du complex B de sursă naturală provenită de la levure, du foie déshydraté, du pollen de fleur et de l'huile de germe de blé :

2 comprimés à fiecare repas

Supliment de calciu și magneziu provenit de la poudre d'os și de la dolomite, însoțiți de prêle și de luzerne:

2 comprimés avant chaque repas

Lécithine et huile de carthame:

1 capsulă la fiecare masă

Supplement alimentaire contenant de l'huile de carthame, de l'huile d'onagre, de l'huile de bourrache et de l'huile de rose musquée du Chili:

1 capsula avant les repas

Vitamina E 200 UI și ulei de onagre:

1 capsulă după masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

276

SINUZITĂ

Sugestii:

1) Aplicare de argilă verde pe frunte o jumătate de oră pe zi

2) Baie caldă în fiecare zi

3) Inhalați vapori de ulei eucalip pentru a curăța sinusurile

4) Reduceți produsele lactate

5) Evitați să consumați zahăr și alimente bogate în amidon la aceeași masă

6) Evitați zahărul

7) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Set de plante urmatoare: menianth, mei mare, ghimbir, lemn dulce, patrunjel, elecampane, cicoare salbatica agrimonia:

1 tabletă după fiecare masă și 2 la culcare

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tableta dupa masa (lasa sa se topeasca pe limba)

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă (mestecat)

Magneziul în lichid:

1 C. dimineata si seara intr-o jumatate de pahar de suc de mere

277

SINUZITA (continuare)

Usturoi:

1 capsula de preparat de lapte

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

278

STRES____

NOI Sugestii:

1) Evitați zahărul

2) Consumă mai mulți carbohidrați complecși: cereale integrale, orez, porumb...

3) Evitați stimulentele, cafeaua, ceaiul, ciocolata

4) Evitați alcoolul

5) Eliminați fără a reduce tutunul

6) Baie fierbinte seara

7) Exerciții fizice

8) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Supliment alimentar energetic, provine din ginseng, fosfat de calciu, celuloza, frunza de damiana, radacina de sarsaparila, usturoi si ardei cayenne:

1 tabletă de trei ori pe zi

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Magneziul în lichid:

1 C. ceai dimineata si seara

Ceai din plante cuprinzând următoarele plante: flori de mușețel și tei, flori și frunze de păducel, frunze de mentă, flori de portocal, semințe

de anason verde, melisa și plante sălbatice de panseluță, frunze de verbenă, rădăcină de valeriană:

1 cană după masă și la culcare

279

STRESS (continuare)

– 6 luni următoare:

Jeleu de ginseng regală:

1 flacon dimineata pe stomacul gol

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Lecitina 1200 mg:

1 capsula de preparat de lapte

Valeriană:

1 tabletă la fiecare masă

Ceai din plante cuprinzând următoarele plante: mușețel, mentă dulce, frunze de floarea de colț, floare de portocal, floare de tei, coajă de lămâi, floarea pasiunii, muguri de trandafir:

1 cană la culcare

280

SURZIȚIA (PREVENTAREA) ________________________

NOI Sugestii:

1) Evitați grăsimea animală

2) Evitați zgomotul

3) Mănâncă fructe în fiecare zi

4) Practicați relaxarea

5) Nu exagerați cu cafea și țigări

6) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

1 tabletă la fiecare masă

Ginseng 500 mg:

1 tableta dimineata si seara

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, însoțite de coada-calului și lucernă:

2 tablete înainte de fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Alge marine:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai din plante cuprinzând următoarele plante: flori de mușețel și tei, flori și frunze de păducel, frunze de mentă, flori de portocal, semințe de anason verde, melisa și ierburi sălbatice de panseluță, frunze de verbenă, valeriană de rădăcină de citrice:

1 cană după masă și la culcare

281

SINDROM PREMENSTRUAL

Sugestii:

1) Mănâncă mai puțin la un moment dat, dar mai des (de exemplu, la fiecare trei (3) ore)

2) Elimina zaharurile rafinate. În schimb, mâncați fructe proaspete

3) Creșterea consumă bogate în fibre (vegetale, cereale complete și leguminoase)

4) Reduceți consumul de alimente bogate în grăsimi (în special grăsimi saturate: carne grasă, unt, smântână, brânzeturi grase, lapte integral etc.)

5) Evitați băuturile alcoolice, cafeaua, ceaiul, ciocolata, cola și toate medicamentele care conțin cofeină

6) Reduceți consumul de sare

7) Practicați exerciții fizice non-violente și/sau faceți yoga și/sau relaxare

8) Permiteți-vă cât mai multă odihnă în perioada premenstruală și profitați de ea pentru a vă răsfăța cu activitățile care vă plac

9) Suivre le program de suppléments alimentaires que voici :

Magneziu în lichid: 1 c. à thé le matin dans un jus

Supplément riche en vitamines du complex B de sursă naturală, provenit de la levure, du foie déshydraté, du polen de fleurs și de l'huile de germe de blé:

2 comprimés à fiecare repas

Supliment de calciu și magneziu provenit de la poudre d'os și de la dolomite, accompagnés de prêle și de luzerne:

2 comprimés avant chaque repas

Vitamina E (200 UI) și ulei de onagre:

1 capsulă la fiecare masă

(suită)

Supliment alimentar care contine ulei de sofran, ulei de borage si ulei de macese chilian:

1 capsulă înainte de masă

Supliment alimentar de alge de apa dulce din spirulina si chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

FUMAT

NOI Sugestii:

1) Evitați zahărul

2) Evitați cafeaua și ceaiul. Înlocuiți-le cu înlocuitori naturisti

3) Bea multă apă

4) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Usturoi:

1 tabletă pe zi

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pe zi

284

TENDINITA

Sugestii:

1) Nu stresați tendonul implicat: odihnă

2) Evitați alimentele prăjite și grăsimile animale

3) Mestecă încet: de 30 de ori pe gură

4) Evitați zahărul

5) Citiți „Vădecarea ficatului”

6) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2 tablete înainte de fiecare masă

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata intr-un suc

Zinc 10 mg:

1 tabletă pe zi

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

285

TIROIDA (Prevenirea TULBURĂRILOR ALTERNATIVE)

NOI Sugestii:

1) Evitați zahărul

2) Citiți „Ghidul alimentar natural”

3) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Magneziul în lichid:

1 lingura. lingurita dimineata si seara intr-un suc

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Pudră de orz, chlorella, stevia și extract de lemn dulce:

1 tabletă de trei ori pe zi

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

286

TRANSPIRAȚIA EXCESIVĂ

Sugestii:

1) Reduceți sarea și alimentele sărate

2) Învață să te relaxezi prin relaxare

3) Evitați ceaiul și cafeaua

4) Faceți o baie caldă în fiecare zi

5) Evitați alimentele prăjite

6) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Set de plante urmatoare: patrunjel, pirol umbellate, ursuș, morcov sălbatic, cârdenă, parietaria, buchu, marshmallow, cascara:

1 tabletă după fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid: .

1 tabletă după fiecare masă

Tonic revitalizant pe bază de drojdie, ginseng, schinduf, alge marine, cimbru, rozmarin și chlorella:

1 C. lingurita inainte de masa

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: coada-calului, cârdenă, frasin, tulpini de cireș, coacăze negre, cimbru sălbatic, ienupăr, isop, soc:

1 cană după masă

287

TRGLICERIDĂ (NIVEL MARE DE GRASIME

ÎN SÂNGE)____

NOU

Sugestii:

1) Evitați zahărul

2) Evitați băuturile alcoolice

3) Evitați grăsimile animale și prăjelile

4) Evitați produsele lactate grase

5) Fă mai mult exercițiu

6) Consumați alimente bogate în fibre

7) Citiți „Vădecarea ficatului”

8) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Lecitină și ulei de șofran:

1 capsule după masă

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Ulei de somon:

1 capsula de preparat de lapte

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

288

ULCER

NOU

Sugestii:

1) Atenție la fumat

2) Evitați alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

3) Mestecare lenta: de 30 de ori pe gură

4) Consuma ulei de in in salate

5) Baie fierbinte seara

6) Citiți „Ghidul alimentar natural”

7) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Suc de varza organic:

1 fiola dimineata in putina apa

Clorofila:

1 tabletă înainte de masă

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

1 tabletă înainte de fiecare masă

Lucerna cultivată ecologic:

2 tablete dupa masa

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

289

UREMIE____

NOU

Sugestii:

1) Renunțați temporar la consumul de carne

2) Mănâncă fructe și legume proaspete

3) Evitați să mâncați în exces

4) Evitați spanacul, ciupercile, leguminoasele, conopida și sparanghelul

5) Evitați ceaiul, cafeaua și ciocolata

6) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Gheara diavolului:

2 tablete dupa masa

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

1 tabletă înainte de fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: frasin, vâsc, coacăze negre, dulci de luncă, mușcate Robert, păpădie, verbenă, șoricelă, șoricel, isop:

1 cană după masă

Alburn de tei sălbatic:

Bea 1 litru de apă de alburn pe zi

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita in putina apa dimineata

290

URTICARIA____

NOU

Sugestii:

1) Evitați alimentele prăjite și grăsimile animale

2) Monitorizați alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

3) Baie fierbinte seara

4) Citiți „Vădecarea ficatului”

5) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Clorofila:

1 tabletă înainte de masă

Drojdie Tonala:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

291

URTICARIA (continuare)

– 6 luni următoare:

Suc de sfeclă organică:

1 fiola dimineata in putina apa

Set de plante următoare: boldo, anghinare, păpădie pe bază de drojdie, zer pudră și lecitină:

1 tabletă după fiecare masă

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Suc de iarbă de orz și extract de chlorella:

1 C. lingurita dupa nevoie adaugata in apa

Supliment alimentar care conține ulei de șofrăn, ulei de primulă, ulei de borage și ulei de măceș chilian:

1 capsulă înainte de masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

292

VAGINIT

Sugestii:

1) Evitați zahărul

2) Eliminați alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

3) Mănâncă mai ales fructe și legume proaspete

4) Bea suc proaspăt de morcovi în fiecare zi

5) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata si seara la culcare, in suc

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă după fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop: 1 cană după masă

Usturoi:

1 capsula de preparat de lapte

Suplimentul de magneziu calciu provine din făină de oase și dolomit, coada-calului și lucernă:

2 tablete înainte de fiecare masă

Localizarea aplicației (duș vaginal):

1) 4 linguri. de argilă albă într-o halbă de apă caldă cu 1 lingură. de magneziu lichid într-o halbă de apă călduță, dacă mâncărimea persistă: aduceți 1 lingură. lingura de cimbru cu 3 catei de usturoi, se lasa la racit

2) Capsula de bacterii lactice vaginale:

1 capsula pe zi timp de 10 zile la culcare

3) Evitați să purtați lenjerie de nailon

293

VARICEL

Sugestii:

1) Evitați alimentele prăjite și grăsimile animale

2) Evita sarea

3) Consumați alimente bogate în fibre

4) Evitați constipația

5) Purtați ciorapi elastici

6) Odihnește-ți picioarele în timpul zilei

7) Fă suficientă mișcare: yoga, mers pe jos, ciclism, înot...

8) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Set de plante urmatoare: menianth, mei mare, ghimbir, lemn dulce, patrunjel, elecampane, agrimonie, cicoare salbatica:

1 tabletă după fiecare masă

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoid:

1 tabletă înainte de fiecare masă

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Supliment bogat în fibre din surse naturale din ovăz, mere și grepfrut:

2 comprese cu un pahar mare de apă, cu 15 minute înainte de masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

294

NEG (ȘI COR PE PICIOARE)

Sugestii:

1) Aplicarea locală a unei comprese lichide de magneziu, de două ori pe zi:

- Compresa aplicată la culcare trebuie păstrată toată noaptea

- Alternați compresele cu o cataplasmă de argilă verde

2) Răzuiți în mod regulat folosind o răzătoare mică. Negul va deveni mai moale și se va micșora

3) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Tonic purificator pe baza de plante urmatoare: brusture, ursuș, cârdenă, berberis, borjeană, erica, soc, gențiană, coada-calului, dulci de luncă, salvie, cascară-sagrada:

1 până la 2 linguri. lingurita inainte de fiecare masa

Usturoi:

1 capsulă înainte de masă

Magneziul în lichid:

1 lingura. lingurita dimineata cand te trezesti si seara cand te culci in suc

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Multivitamine și minerale:

1 capsula pe zi

295

VERTIGO

Sugestii:

1) Atenție la alimentele grase

2) Evitați suprasolicitarea

3) Mestecare lenta: de 30 de ori pe gură

4) Plimbare zilnică

5) Citiți „Vădecarea ficatului”

6) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Magneziul în lichid:

1 C. lingurita dimineata si seara intr-un suc

Tonic purificator pe baza de plante urmatoare: brusture, ursuș, cârdenă, berberis, borjeană, erica, soc, gențiană, coada-calului, dulci de luncă, salvie, cascară-sagrada:

1 lingura. lingurita inainte de fiecare masa

Usturoi:

1 capsula de preparat de lapte

Lecitină și ulei de șofran:

1 capsule după fecare masă

296

VITILIGO ____

"nou

Sugestii:

1) Evitați alcoolul

2) Evitați zahărul

3) Evitați făinurile rafinate

4) Citiți „Ghidul alimentar natural”

5) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

3 tablete pentru fiecare masă

Jeleu de ginseng regală:

1 fiola dimineata

Ulei de germeni de grau :

2 capsule dupa masa

Alge marine:

3 tablete după masă

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere, într-o jumătate de pahar cu apă

Supliment alimentar care conține ulei de șofrăn, ulei de primulă, ulei de borage și ulei de măceș chilian:

1 capsulă înainte de masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop: 1 cană după masă

297

vărsătură

Sugestii:

1) Tăiați alimentele prăjite

2) Sticla cu apă caldă pe ficat, seara la culcare

3) Citiți „Vădecarea ficatului”

4) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 flacon de parghia, un amestec de sos acru si distilat

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai de plante, inclusiv plante următoare: cătină, angelica, lemn dulce, boldo, verbenă, dulce de luncă, agrimonie:

1 cană după masă

298

VIZIUNEA (PROBLEMA DE VEDERE)

NOI Sugestii:

1) Exerciții vizuale

2) Bea suc proaspăt de morcovi

3) Aveți grijă la alimentele acidifiante (vezi pagina 27)

4) Evitați fumatul sau, în caz contrar, reduceți-l

5) Citiți „Vădecarea ficatului”

6) Urmați, de la an la an, următorul program de suplimente alimentare:

- primele 6 luni:

Extract organic de ridiche neagră și anghinare:

1 fiolă dimineața cu 15 minute înainte de prânz, în suc de struguri

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Suplimentul alimentar de alge de apă dulce provine din spirulina și chlorella:

2 tablete pentru fiecare masă

Supliment bogat în vitamine din complexul B de sursă naturală din drojdie, ficat deshidratat, polen de flori și ulei de germeni de grâu:

2 tablete pentru fiecare masă

Set de plante urmatoare: melisa, nalba, catina, cascara, arpaca, marshmallow, menta:

1 tabletă după fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, cârdenă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop: 1 cană după masă

– 6 luni următoare:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere într-o jumătate de pahar cu apă

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Supliment de calciu și magneziu provenit de la poudre d'os și de la dolomite, însoțiți de prêle și de luzerne:

2 comprimés avant chaque repas

Vitamina C 300 mg cu bioflavonoide:

1 comprimé après les repas

Vitamina E 200 UI și ulei de onagre:

1 capsulă după masă

Zinc 10 mg:

1 comprimat par jour

Tisane comprenant les plantes următoarele : bourdaine, angélique, réglisse, boldo, verveine, reine-des-prés, aigremoine :

1 tasse après les repas

ZONA

Sugestii:

1) Adopter une alimentation plus riche en végétaux

2) Aplicați vitamina E 200 UI sau ulei de primulă pe piele, în zona dureroasă

3) Urmați următorul program de suplimente alimentare:

Tonic prietenos cu vezica biliară și ficatul pe bază de boldo, anghinare și păpădie:

40 de picături la creștere, într-o jumătate de pahar cu apă

Usturoi:

1 tabletă la fiecare masă

Vitamina E 200 UI cu primula de seara:

1 capsule după masă

Ulei de borage:

1 capsula de preparat de lapte

Supliment bogat în vitamina A din sursă naturală provine din morcov, păpădie, ficat deshidratat, varză, spanac, pătrunjel, sfeclă roșie, ficat de pește:

2 tablete pentru fiecare masă

Ceai din plante, inclusiv plante următoare: cătină, boldo, coada-calului, iarbă de șervetă, tulpini de cireș, dulci de luncă, lemn dulce, verbena, agrimonie, boabe de ienupăr, frasin, coacăze negre, isop:

1 cană după masă

301

302

CUPRINS

QUATRIÈME CHAPITRE

Consilii naturiste și suplimente alimentare sugerate în funcție de simptomele următoare

DE LA ACELAȘI AUTOR

- Plante care vindecă
- Inima și dieta
- Reforma naturistă (epuizată)
- Ghidul alimentar natural

- Căldura te poate vindeca (epuizat)
- Dosar fluor (stoc epuizat)
- Vindecă-ți ficatul
- Sănătate prin sucuri
- Ghidul femeii naturiste (epuizat)
- Nutriție pentru sportivi și sportivi
- Vitamina „E” și sănătatea ta (stoc epuizat)
- Alcool și nutriție (epuizate)
- Zgomot și sănătate (epuizat)
- Informații privind sănătatea (stoc epuizat)
- Pericolele energiei nucleare (epuizate)
- Vitamina naturala
- Dieta sportivului (epuizată)
- Ultravioletele și sănătatea ta (epuizate)

A colabora:

- Jean-Marc Brunet, forța și sanătatea Jean Côté
- Rețete naturiste pentru toată lumea

Lise Dauphin, nd

- L'exercice physique pour tous

Guy Bohémier, nd

NOTE

NOTE

NOTE

Achevé d'imprimer à Beauceville sur les presses de l'imprimerie
L'Éclaireur une division de Groupe Québécor Inc. octombrie 1992

312

Ce ghid de sănătate a fost conceput pentru a răspunde la nevoile de sănătate din Québécois. Une longue experiență clinică nu este permisă de a pune la punct formule specifice adaptate pentru riguros climatici, pentru obiceiuri alimentare și profil biologic des gens d'ici.

Longue vie et amitiés, doctor Jean-Marc Brunet
https://neculaifantanaru.com
https://neculaifantanaru.com/en/